



Dans för hälsa

För vuxna med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. En grupp för dig som är nedstämd, stressad, ofta är trött eller upplever höga krav i vardagen.

Kom och dansa kravlös dans där vi har fokus på rörelseglädje i stället för prestation. Du behöver inte ha någon tidigare dansvana. Kom som du är! Gruppen hålls enligt metoden "Dans för hälsa" som är en forskningsbaserad metod med ursprung i Örebro.

Syftet med dans som metod är att stärka förmågan att hantera kroppsspråk, sociala sammanhang och sinnesintryck. Det kan vara en hjälp att förstå sin egen kropp och få en förståelse för sig själv. Samtidigt kan dansen hjälpa till att släppa stress och krav utifrån.

Vi träffas vid tio tillfällen. Innan första tillfället kommer en enkät fyllas i och efter sista tillfället kommer en utvärdering.

Dans för hälsa erbjuds på flera habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

Intresseanmälan

Skanna QR-koden eller gå till habilitering.se/kurskatalog

