

# WORKSHOP MARIYLIN MOGGI

Seit 2021 arbeitet ZETA Movement mit Marilyn Moggi zusammen, um zusätzlich zum Hauptprogramm der Botschafterin einen alternativen Ansatz zum Thema psychische Gesundheit anzubieten.

## **DanzarMENTE: Verbinden wir Tanz mit psychischer Gesundheit**

Ziel des Projekts ist es, junge Menschen durch Kunst und körperliche Bewegung, insbesondere durch Tanz, für die verschiedenen Aspekte der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren. Es möchte Überlegungen und praktische Ratschläge zu verschiedenen Themen anbieten, die vom Hören auf den eigenen Körper und die eigenen Gefühle bis hin zum Stressabbau und zur Selbstfürsorge reichen können.

Haben Sie schon einmal ein bestimmtes körperliches Gefühl in sich gespürt, es aber nicht in Worte fassen können? Der Tanz ist eine Ausdrucksform, die es uns ermöglicht, das, was wir nicht immer in Worte fassen können, in uns zum Vorschein zu bringen. Er kann eine Gelegenheit sein, Stärke zu zeigen, neu anzufangen, aufzutanken, sich selbst zu finden, Freiheit zu gewinnen. Obwohl der Tanz eine andere Ausdrucksform ist, als wir es gewohnt sind, ist er doch eine universelle Sprache. Verschiedene Studien zum Tanz und zu körperlichen Aktivitäten im Allgemeinen zeigen, dass Bewegung gerade für die geistige Gesundheit von Vorteil ist. Im Vergleich zu anderen körperlichen Aktivitäten erfordert der Tanz jedoch nicht nur körperliche Anstrengung, sondern beinhaltet auch kognitive und emotionale Komponenten. Außerdem wird er seit der Antike genutzt, um mit den eigenen Gefühlen umzugehen, sie auszudrücken und zu verstehen.

## **Aufbau und Zweck des Workshops:**

Tanz ist definiert als Ausdruck von Bewegung. Wir alle bewegen uns im täglichen Leben und drücken mit unseren Bewegungen, unseren Gesten, mehr oder weniger sichtbar, mehr oder weniger bewusst, immer etwas aus. In diesem Workshop werden wir uns damit befassen, wie Körper-Geist-Bewegung miteinander verbunden sind und wie sie sich gegenseitig beeinflussen können.

Ziel ist es, ein Gefühl für die positiven Auswirkungen des Tanzes auf das eigene Wohlbefinden zu bekommen und gleichzeitig verschiedene Themen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit zu erkunden. Während dieser Aktivität werden die Teilnehmer ein größeres Bewusstsein für ihren Körper und ihre Gefühle entwickeln.

Seit fast zwei Jahren finden so viele Aktivitäten oder Dialoge virtuell statt, und immer häufiger kommunizieren wir über einen Bildschirm, der fast, wenn nicht sogar vollständig, verborgen ist. Ein solcher Workshop wertet die körperliche Präsenz auf, gibt Sicherheit, schafft Vertrauen und bietet denjenigen, die sich vielleicht unsicher fühlen und sich normalerweise nicht trauen, die Möglichkeit, sich dennoch auszudrücken und die nonverbale Sprache zu entdecken.

Konkret wird der Workshop Gruppen- und Einzelaktivitäten anbieten, wobei sich Momente, in denen präzise Schritte erlernt werden, mit angeleiteten Momenten der Improvisation und/oder Kreation abwechseln. Im nonverbalen Dialog werden Themen der psychischen Gesundheit erörtert, und die Teilnehmer lernen einige Strategien zur Entspannung oder zum Aufatmen in Verbindung mit Bewegung, Musik und Rhythmus kennen. Es wird Aktivitäten geben, die helfen, das eigene Körperbewusstsein zu steigern, Emotionen Ausdruck zu

verleihen und die Bedeutung der Atmung und der Interaktion mit anderen zu verstehen. Diese Aktivitäten werden uns helfen, die Vorteile des Tanzes für die psychische Gesundheit zu entdecken und den Teilnehmern neue Werkzeuge für ihr eigenes Wohlbefinden an die Hand geben.

### **Praktische Informationen:**

Die Workshops finden idealerweise in einer Turnhalle oder alternativ in einem geräumigen Raum (mindestens 4 m<sup>2</sup> pro Teilnehmer) statt. Die Dauer variiert zwischen 45 und 90 Minuten (je nach Anfrage). Falls dies für Sie von Interesse sein sollte, kann auch ein Kurs mit mehreren regelmäßigen Treffen (3-4) zusammengestellt werden.

In Absprache mit der Kursleiterin, Frau Moggi, betragen die Workshop-Kosten Fr. 150 für die 60-minütige Dauer und Fr. 225 für die 90-minütige Dauer, mit einem zusätzlichen Beitrag von Fr. 50 pro Tag für die Reise in die Schweiz.

Maximale Teilnehmerzahl: 24

Derzeit sind die Workshops für Kinder ab 12 Jahren geeignet, können aber auch für Grundschulkindern angepasst werden.

### **Wer ist Marylin Moggi**

Ich bin Marylin Moggi, 25 Jahre alt und Tanzlehrerin.

Ich habe mit dem Tanzen angefangen, als ich 6 Jahre alt war und einen kreativen Tanzkurs besucht habe. Seitdem habe ich weiter getanzt und mich in verschiedene Stile vertieft, indem ich Unterricht in zeitgenössischem Tanz (auch in Floorwork und Tanztheater), Jazz Dance, Ballett und Street Dance nahm.

Fasziniert von der Welt des Sports und der Wissenschaft, habe ich 2019 den Bachelor in Bewegungs- und Gesundheitswissenschaften an der medizinischen Fakultät der Universität Basel abgeschlossen. Während meines Studiums in Basel konnte ich den Einfluss von körperlichen Aktivitäten auf das Gehirn und die psychische Gesundheit genauer beobachten.

Von 2019 bis 2020 besuchte ich für ein Jahr die Elevate Dance Company, eine Tanzschule mit Sitz in London. Während dieser Ausbildung besuchte ich verschiedene Schulen, um Tanzworkshops zu sozialen Themen (wie z.B. Respekt für andere und die Natur) anzubieten. Im Jahr 2020 kehrte ich in die Schweiz zurück und begann, modernen zeitgenössischen Tanz und Ballett für Kinder von 3 Jahren bis zu Erwachsenen zu unterrichten.