

Dance for Health



„Verborgen im Käfig sichtbarer Materie, ist der unsichtbare Lebensvogel. Beachte ihn, denn er singt deinen Song“ – Kabir.

DANCE FOR HEALTH - DfH IST ENERGIEARBEIT, DIE DURCH TANZ UND ANDERE METHODEN AUF SANFTE WEISE DIE BEFREIUNG VON ENERGETISCHEN BLOCKADEN AUF VERSCHIEDENEN EBENEN UNTERSTÜTZT.

Dance for Health ist Selbsterfahrung und Schulung der Wahrnehmung des Energieflusses.

Mit jedem Element erforschen wir die Faktoren und Aspekte, die sich auf den Energiefluss auswirken. Wann fließt die Energie frei und wann nicht? Auf welcher Ebene könnte die Blockade sein und welche Möglichkeiten haben wir den Energiefluss zu harmonisieren?

Der Tanz ist dabei unser Hauptwerkzeug, als freier Tanz, als Tanz mit verbundenen Augen oder anderen Tanzformen. Meditationen, Massagen und sehr viel Energiewahrnehmung ergänzen den Tanz.

Dance for Health verbindet die fünf Wandlungsphasen der chinesischen Medizin (Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer) mit Elementen aus Tanz und Körperarbeit. Die durch Tanz aktivierte Balance fördert gemeinsam mit weiteren Techniken den Energiefluss.

Sich selbst wieder als ganzes System wahrzunehmen – eine Einheit von Körper- Gedanken- Seele-Umgebung – als energetisches Wesen im energetischen Gewebe des Lebens, ist eines der wichtigsten Ziele dieser Arbeit. Diese verschiedenen Ebenen harmonisch zu integrieren ist der höchste Sinn von Dance for Health.

Lassen wir unseres „wahres Inneres“ tanzen, der direkte Weg die eigenen Stärken, Potentiale und heilenden Kräfte zu entdecken, zu aktivieren, zu befreien, zu beleben und zu erfüllen.

DANCE FOR HEALTH IST EINE ENERGETISCHE ARBEIT, DIE AUF KEINEN FALL EINEN ARZTBESUCH ODER IRGEND EINE ÄRZTLICHE, PSYCHOLOGISCHE ODER THERAPEUTISCHE BEHANDLUNG ERSETZT.

DfH - PROGRAMM T&T - 'TOOLS & TEACHING'

Ausbildung zum Dance for Health-Guide

Das Dance for Health-Programm "T&T" (Tools and Teaching), ist ein 2,5 Jahre-Programm, in dem DfH-Guides ausgebildet werden. Nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss können die DfH-Guides Dance for Health-Stunden bzw. Dance for Health-Kurse mit Gruppen oder auch DfH in der Einzelarbeit anbieten.

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Jahr: mindestens ein Seminar aus der Reihe "The Experience-5 Elemente"
2. Jahr: Abschluss des 1. Jahres und mind. 2 Seminare aus der Reihe „The Experience - 5 Elemente“
3. Jahr: Abschluss des 2. Jahres und 5 Seminare der Reihe "The Experience-5 Elemente"
Abschluss mit **"Dance for Health Guide"- Zertifikat**

Voraussetzungen für das Zertifikat "Dance for Health Guide"

- Abschluss von 5 Seminaren von "The Experience-5 Elemente"
- Anwesenheit 100% in allen Modulen von DfH T&T (Ausnahme: Online-Programm 80% Anwesenheit)
- Präsentation von zwei selbstgewählten Themen vor der Gruppe, einmal im Modul V und als individuelle Abschlusspräsentation im Modul VI
- Arbeit in der Peergroup (90% Anwesenheit)
- 90 Stunden Tanztechnik aus verschiedenen Disziplinen
- Assistenz bei mindestens 2 Seminaren aus der Reihe "The Experience - 5 Elemente"

Zielgruppe:

Der Inhalt des Programmes ist besonders bereichernd für jene, die Tanz und Kunst zur Gesundheitsförderung einsetzen möchten. Berufsgruppen, die von Dance for Health profitieren können, sind:

- alle Berufe im Gesundheitsbereich: ÄrztInnen, DGKS, PflegerInnen, PhysiotherapeutInnen, etc.
- PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, LebensberaterInnen, EnergietherapeutInnen
- PädagogInnen alle Art, TrainerInnen in der Erwachsenen- oder Kinderbetreuung
- Tanz- und YogalehrerInnen und EnergetikerInnen

LEITUNG

FABIANA PASTORINI www.fabianapastorini.com



Übersicht

Dauer insgesamt: 2,5 Jahre

Erstes Jahr: Juni 2025 – September 2026 Curriculum mit 6 Modulen				
Modul	Dauer/Datum	Std.	Ort	Referent:innen
Modul I Einführung DfH-Grundlagen u. Anatomie in Bewegung	6 Tage Mo 23.– 28. Juni 2025 Anreise Sonntag, Abreise Samstagmittag	44	Umbrien Artis Umbria www.artisumbria.com/	Fabiana Pastorini Barbara Grasso Kerstin Kussmaul
Modul II Theorie und Praxis Online	ab September 2025 1x monatlich freitags à 3h 17:00 – ca. 20:00	30	Zoom	Fabiana Pastorini
	Peergroup: ab September 2025 1x monatlich freitags à 2h 19:00 – ca. 21:00	20	Zoom	Michaela Pammer Marion Vedovelli
Modul III Energie und Tanzbalance Demons in love	3 Tage 29. – 31. August 2025 Zeiten: Fr 10:00-18:00 Sa 9:00-17:00, So 08:30-15:30	20	Wien	Fabiana Pastorini Ulrike Una Nagler
Modul IV Anatomie in Bewegung	3 Tage 16. – 18. Jänner 2026 Fr 10:00-18:00 Sa 9:00-17:00, So 08:30-15:30	20	Wien	Kerstin Kussmaul Maud Paulissen
Modul V Praxis	3 Tage 1. – 03. Mai 2026 Fr 10:00-18:00 Sa 9:00-17:00, So 08:30-15:30	20	Wien	Barbara Grasso Marion Vedovelli
Modul VI Abschluss	6 Tage 14. – 19. September 2026 Anreise Sonntag, Abreise Samstagmittag	44	Umbrien Artis Umbria www.artisumbria.com/	Fabiana Pastorini

Zweites Jahr: Juni 2026 – Juni 2027 Curriculum mit 3 Modulen				
Modul	Dauer/Datum	Std.	Ort	Referent:innen
Modul 1 Eigene Erfahrung in Tanz- /Körper-/Energiearbeit	in den letzten 2 Jahren	90	selbst gewählt	verschiedene
Modul 2 Assistenzen bei DfH-Seminaren	mind. 2	30	nach Angebot	bei Fabiana Pastorini oder DfH-Guides
Modul 3 Tanz-Basis	2 x 4 Tage 2026 und 2027 Termine werden gesondert bekanntgegeben	64	Ort wird noch bekanntgegeben	Fabiana Pastorini

Drittes Jahr			
Modul	Dauer/Datum	Ort	Referent:innen
Individuelles Coaching und Supervision	2027 individuelle Vereinbarung 6 Monate nach Abschluss des 2. Jahres	Online/Zoom	Fabiana Pastorini

Das erste und zweite Jahr (ausgenommen Module 5 und 6) **sind für alle offen, die sich intensiver mit DfH auseinandersetzen möchten, ohne an der Ausbildung teilzunehmen.**

AUSBILDUNGSINHALTE

ERSTES JAHR

MODUL I: EINFÜHRUNG

Referentinnen: FABIANA PASTORINI
BARBARA GRASSO
KERSTIN KUSSMAUL

Inhalte:

Dance for Health

- * Was ist Dance for Health? Möglichkeiten der Anwendung
- * DfH-Tools, die 3 Säulen von DfH: Körper / Energie / Information
- * Die 5 Elemente im Detail: ERDE / METALL / WASSER / HOLZ / FEUER

Anatomie und Energiefluss.

- Bewegungsapparat, Gelenke/Muskeln, Sympathisches und Parasympathisches Nervensystem
- Zentrierung: Möglichkeiten
- Muskel-Test
- Stress, Wirkung. Methoden zur Selbstregulierung
- Muskeln & Meridiane, Elemente
- Muskeln in Bewegung
- Muskeln & Haltung
- Einführung in den Muskeltest und Herstellen der Testfähigkeit einer Person
- Testen der 14 Hauptmuskeln
- Muskeltanz
- Was sind Energieblockaden und wie kann ich sie lösen?
- Korrektur-Möglichkeiten:
Körper: Dehnungen, Akupressur, ...
Energie: Braingym, Gehirnintegration, Stressabbau
Information: Tanzbalance (Überzeugungen, Konzepte, Glaubenssätze klären)

MODUL II: THEORIE UND PRAXIS ONLINE

Ausbildungsbegleitend- verpflichtend
Referentin: FABIANA PASTORINI
Peergroup: MICHAELA PAMMER, MARION VEDOVELLI

Inhalte:

TANZ

- Tanz und Energie
- Wahrnehmung des Körpers, Spannung und Entspannung, Schwerkraft
- fragmentierte Körper, integrierte Körper, Körperstatik, Energiefluss
- Raum-Wahrnehmung, Richtungen, Geometrie des Raumes, innerer und äußerer Raum
- Rhythmus, Geschwindigkeit, Bewegungsqualitäten
- Kontakt, Duo, Trio, Gruppe
- Tanz und Emotionen
- Einzelarbeit und Gruppenarbeit
- Tanzbalance: SPEZIFISCHES TOOL VON DANCE FOR HEALTH
- Planung eines Seminars / einer Stunde / eines Kurses / einer Einzelarbeit
- Musik und Energie
- Planen und Protokoll erstellen



DIE 5 ELEMENTE

Ausarbeitung der Elemente und Tools erfolgt in der Peergroup durch die TeilnehmerInnen, wird dann in der Großgruppe präsentiert und durch die Referentinnen ergänzt.

ERDE

- Körperebene: Muskeln, Dehnungen, Druckpunkte, Verbindungen
- Energieebene: Meridianverlauf, Akupressurpunkte, Energie gewinnen und abgeben
- Informationsebene: Weibliches Prinzip, Mutterverbindung, Plazenta, Grübeln

METALL

- Körperebene: Muskeln, Dehnungen, Druckpunkte, Massage, 4 Diaphragmen
- Energieebene: Meridianverlauf, Akupressurpunkte, Energie gewinnen und abgeben beim Atmen
- Informationsebene: Loslassen, Trauer, Tod

WASSER

- Körperebene: Organe, Muskeln, Wirbelsäule
- Energieebene: Meridiane, Akupressurpunkte
- Informationsebene: Sexuelle Energie = Lebensenergie und Heilkraft, AhnInnen und Ahnenerbe

HOLZ

- Körperebene: Muskeln, Dehnungen, Druckpunkte, Verbindungen
- Energieebene: Meridianverlauf, Akupressurpunkte, Chakren
- Informationsebene: Geburt, Erschaffen und Zerstören, Aggression, Wut, Lebensplan, Ziele konkretisieren, Strategien und Widerstand

FEUER

- Körperebene: Organe, Muskeln, Funktionen
- Energieebene: Meridiane, Akupressurpunkte
- Informationsebene: Leidenschaft, Klarheit, Kraft zur Transformation, kosmische Verbindung

MODUL III: ENERGIE- UND TANZBALANCE am Beispiel „Demons in Love“

Referentinnen: FABIANA PASTORINI
ULRIKE UNA NAGLER

- TANZBALANCE - Tanz als Werkzeug zur Balance von Energie
- Kinesiologische Balance nach der Tanzbalance
- Dämonenfüttern als Beispiel für den Einsatz des Tanzes in der Lösung von Blockaden. Auf einer alten buddhistischen Technik basierend hat Tsültrim Allione eine Methode entwickelt, die inneren Dämonen zu erkennen und durch Akzeptanz aufzulösen. Heute sind unsere Dämonen unsere Ängste, Trauer, Wut und viele andere Emotionen, die sich vor uns verstecken. Wir lassen die Dämonen tanzen, ihre Fragilität zeigen und wir füttern sie mit Liebe, bis sie satt, zärtlich und manchmal hilfsbereit werden. Dämonenfüttern ist eine Methode zur Transformation von energetischen Blockaden, um innere Freiheit und Frieden zu gewinnen.
- ATEMTECHNIK
- ENTSTRESSOR
- KLOPFEN
- AUGENBEWEGUNG (REM)

MODUL IV: ANATOMIE IN BEWEGUNG - PRAXIS

Referentinnen: KERSTIN KUSSMAUL
MAUD PAULISSEN

- Vertiefung der Anatomiekenntnisse
- Vertiefung Muskeltest
- Bewegungssequenzen
- Bewegung und Tanzsequenzen
- Sequenzen für jedes Element
- Charakteristische Bewegung der einzelnen Elemente

MODUL V: PRAXISSEMINAR

Referentinnen: BABRABARA GRASSO
MARION VEDOVELLI

Gruppentestungen zur Feststellung „Was braucht die Gruppe?“

Einzelpräsentation eines selbstgewählten Themas in der Gruppe mit Reflexion und Feedback

MODUL VI: ABSCHLUSS

Referentin: FABIANA PASTORINI

Präsentation der eigenen Arbeit: 2 Stunden DfH-Anleitung zum selbst gewählten Thema in der Gruppe sowie Balancierung der Einzelperson mit der DfH-Methode. Abgabe der schriftlichen Planung 1 Monat vor Seminarbeginn.

Für den Abschluss:

bis zum Modul III überlegt sich jede Teilnehmerin ein Thema, für das sie eine 2-stündige Einheit vorbereitet und im Modul VI anleitet. Das Thema stimmt sie mit Fabiana Pastorini ab.

Diese Präsentation ist Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikats



ZWEITES JAHR

- Im zweiten Jahr sammeln die TeilnehmerInnen Erfahrung in verschiedenen Tanzrichtungen und vertiefen die Energiearbeit.
Am Ende dieses Jahr sind 90 Tanzstunden mit verschiedenen Methoden absolviert.
- Weiters sind 2 Seminare mit Fabiana Pastorini zu je 4 Tagen
- sowie 2 Assistenzen bei DfH-Seminaren zu absolvieren.

DRITTES JAHR (6 MONATE)

Referentin: FABIANA PASTORINI

Individuelles Coaching und Supervision.

Individuelle Unterstützung bei diversen Fragestellungen und Reflexion von durchgeführten Seminaren und Einzelstunden.

KOSTEN

Ausbildungskosten 1. Jahr: Zahlung bis 30. APRIL 2025 € 3.550,00
FrühbucherInnenbonus: bis 7. JÄNNER 2025 € 3.350,00

Ausbildungskosten 2. Jahr: Zahlung bis 30. APRIL 2026 € 790,00

Ausbildungskosten 3. Jahr: nach Vereinbarung

Ratenzahlungsmöglichkeit für Ausbildung 1. Jahr:

3 Raten:	31. JÄNNER 2025	€ 1.550,00
	31. DEZEMBER 2025	€ 1.150,00
	30. APRIL 2026	€ 1.150,00

In den angegebenen Kosten sind weder Anreise noch Unterkunft noch Verpflegung enthalten.

STORNO

Bis 1. MÄRZ 2025	Stornoabzug	€ 200,00
2. MÄRZ BIS 31. MAI 2025	Stornoabzug	€ 1.000,00
1. JUNI BIS 22. JUNI 2025	Stornoabzug	€ 3.400,00

ANMELDUNG: office@tanzdeslebens.at

KOSTEN BEI EINZELBUCHUNG

MODUL I TESTEN-ÜBEN-TANZEN 6 Tage
€ 790,00 Mo 23.6.– Sa 29. JUNI 2025, Artis Umbria, Umbrien, Italien
Beginn Mo 09:00, Ende Sa Mittag
Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind nicht enthalten

MODUL II ONLINE, laufend
€ 790,00 10 Einheiten mit Fabiana und 10 Einheiten in der Peergroup
jeweils Freitag 17:00 – ca. 20:00

MODUL III TANZBALANCE Demons in Love, 3 Tage
€ 395,00 Fr 29. - So 31. AUGUST 2025, Wien
Zeiten: Fr 10:00-18:00, Sa 09:00-17:00, So 08:30-15:30

MODUL IV ANATOMIE 3 Tage
€ 395,00 Fr 16. – So 18. JÄNNER 2026, Wien
Zeiten: Fr 10:00-18:00, Sa 09:00-17:00, So 08:30-15:30

ANMELDUNG: office@tanzdeslebens.at

VERMITTLERINNEN

FABIANA PASTORINI (AR/AT)

Fabiana studierte Ballett in der National Ballett School in Buenos Aires Argentinien und die Graham und Horton Technik in New York, USA. 1991 begegnete sie Isamel Ivo, mit dem sie arbeitete und bis zu seinem Tod künstlerisch verbunden blieb. Nach einer Rückenverletzung schlug sie einen neuen Weg ein - der Tanz bekam ab nun eine neue Rolle und verwandelte sich in ein Mittel zur inneren Erkenntnis und in ein Werkzeug zur Auflösung von energetischen Blockaden.

Ihre langjährige Tanzerfahrung, ihr Studium der Kinesiologie gemeinsam mit einer Ausbildung in Integrativer Atemtechnik sowie der Einfluss von Ismael und die Erfahrung mit den Ureinwohnern ihres Geburtslandes führten zur Entwicklung ihrer eigenen Dance for Health-Technik.

KERSTIN KUSSMAUL (DE/NZ)

Kerstin Kussmaul (PhD) ist Tanzforscherin und Künstlerin mit Schwerpunkt Somatik und Verkörperung. In den letzten Jahren erforschte sie Myofaszien in Bewegung als Schwerpunkt ihrer praxisorientierten Doktoratsforschung an der University of Auckland, Neuseeland. Ihre jüngste Arbeit, the matter of fascia, entstand aus dieser Untersuchung und kann unter www.fasciamatters.info eingesehen werden.

Davor erforschte sie kreative Prozesse in der Contact Improvisation mittels Embodied Cognition. Sie arbeitete mit Künstler:innen wie Jan Burkhardt, Lizz Roman, Nita Little, SOMEX und vielen anderen.

MAUD PAULISSEN (NL)

Geboren und aufgewachsen im Süden der Niederlande. Nach abgeschlossenem Musikstudium und Weiterstudium in modernem Tanz und Tanzpädagogik in Wien – Anwendung der Studien an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst Wien und am Konservatorium der Stadt Wien. Sie entwickelte im Laufe der Zeit ein starkes Interesse an der menschlichen Körperbildung: „Was hat Bewegung mit mir als Mensch zu tun?“

BARBARA GRASSO (CH)

Nach einem naturwissenschaftlichen Studium, einer Karriere als Projektleiterin und einer intensiven Elternzeit verspürte Barbara einen starken Drang, sich intensiver mit verschiedenen Methoden der Alternativ- und Komplementärmedizin zu befassen, die sie ihr ganzes Leben begleitet hatten. Mit Hilfe der Kinesiologie bearbeitete und löste sie viele persönliche Themen und entdeckte neue Wege, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Dadurch erkannte sie ihre Stärken und konnte ihr volles Potenzial entfalten.

Nach einer erfolgreichen Ausbildung zur Komplementärtherapeutin in Kinesiologie begleitet Barbara nun seit mehreren Jahren Menschen und hilft ihnen dabei, ihre bisherigen Erlebnisse und Erfahrungen als Schatz und Ressource zu nutzen, um ein Leben voller Freude zu führen. Für die Arbeit mit Gruppen nutzt sie Tanzmeditation, inspiriert durch Dance for Health, als wirkungsvolles Tool, um Menschen auf eine bewegende Erkundungsreise durch die Landschaften und Bilder ihrer Innenwelt zu führen.

MARION VEDOVELLI (IT)

Begleitung von Menschen in ihrer Entwicklung waren ihr immer wichtig. Deshalb wurde sie Kindergärtnerin. Weil ihr auch die eigene Entwicklung immer wichtig war, ist sie nach verschiedenen Stationen im Bildungsbereich nun in der Ausbildung von Kindergärtnerinnen und Lehrpersonen der Grundschule tätig. Das eigene Erleben der wohltuenden, beglückenden und ganzheitlich heilenden Wirkung von Dance for Health haben sie dahin geführt, sich in weitere Dimensionen des Lebens einzulassen und in ihr Leben zu integrieren. Ausbildungen in Touch for Health, in Klangschalenmassage und zum Dance for Health Guide vertiefen, bereichern und erweitern jetzt ihr eigenes Leben und ihre Angebote für andere.