



Kom som du är och dansa utan krav!

Det spelar ingen roll hur du mår eller känner dig just idag. Kom ändå och upplev kravlös rörelseglädje tillsammans med andra. Det bästa är att du kan känna dig helt annorlunda efter en danslektion.

För vem?

Det här är en aktivitet för tjejer i årskurs 6-9 som kanske ofta känner stress och prestationskrav; har ont i huvudet, axlar, nacke eller magen, känner oro och nedstämdhet, ensamhet, kanske sover dåligt. Den här aktiviteten kan hjälpa dig att må bättre.

Dansen är kostnadsfri.

Bakgrund

Det här är ett projekt som det forskats på och det har visat sig att den här formen av aktivitet har gett väldigt goda resultat. De som medverkade i studien mådde bättre efter bara två terminer dans. Det finns hundratals tjejer runtom i Sverige som gått i liknande dansgrupper och de brukar säga att det har förändrat deras liv!

"Det bästa med dansen är att få vara sig själv och kunna släppa taget om stressen... "

tidigare deltagare

Fortsättning på nästa sida

Hur går det till?

Vi rör oss till musik och du får ha vilka kläder du vill.

Vi brukar dansa barfota så du behöver inga speciella skor. Det viktiga är att du känner dig bekväm och är beredd på att svettas. Det är meningen att vi ska få upp pulsen, så ta gärna med en vattenflaska.

Vi dansar helt utan krav! :) Inga förkunskaper behövs. Har du aldrig dansat tidigare är du inte ensam om det. Vi är fler som aldrig har provat.

Det kommer inte att bli någon uppvisning för publik. Vi dansar bara för vår egen skull, för att få uppleva gemenskapen i gruppen och glädjen i dansen.

Det är en och samma grupp som alltid dansar tillsammans och det är två lektioner på 75 minuter varje vecka.



Vad är det för dans?

Vi testar olika stilar som afro, jazz, modernt, funk mm.

Danspasset innehåller uppvärmning, lekfulla övningar, koreografi, avslappning och avslut.

Hur gör jag om jag vill vara med?

Prata med skolsköterskan eller kuratorn så berättar de mer och hjälper till med anmälan. Du kan också prata med din mentor eller en annan lärare/personal på skolan.

Och du, du får gärna komma och testa först och sen bestämma dig för om du vill fortsätta.

Frågor?

Kontakta gärna Elevhälsan eller Anna Widing, Dans för Hälsa-instruktör och projektledare för Dans utan krav i Östhammars kommun.

Mail: anna.widing@edu.osthammar.se Mobil: 0704-676703

För mer information om Dans för Hälsa, gå gärna in på: www.dansforhalsa.se