

# Heimat FELD KIRCH



**SARAH HARTMANN**  
sarah.hartmann@vn.at  
05522 76644

Ihr Kontakt in die **Heimat- und Bezirksredaktion Feldkirch:**  
» E-Mail: heimat.feldkirch@vn.at  
» WhatsApp, Signal: 0676 88005 412

## „Der Tanz war mein Anker“

Tina Strohmaier möchte Menschen einen freien Raum zur Entfaltung ihres Körperbewusstseins geben.

**RANKWEIL** In der sanften Bewegung des Tanzes findet die freiberufliche Künstlerin und Schriftstellerin Tina Strohmaier nicht nur persönliche Freiheit, sondern auch ein Medium, um anderen zu helfen. Als jemand, der selbst eine schwierige Lebenssituation erfahren hatte, hat sie eine besondere Verbindung zu ihrem neuen Projekt.

In einer Tanzgruppe möchte die 31-jährige Menschen, die an ihrer Körperwahrnehmung und ihrem Selbstbild arbeiten wollen, einen kreativen Raum zur persönlichen Entfaltung bieten. „Es geht nicht um Perfektion oder Leistung, sondern darum, den eigenen Körper zu spüren und mit ihm im Einklang zu sein“, erklärt sie.

### Erfahrungen teilen

Geboren im idyllischen Bregenzwerwald, war Tina schon früh vom Tanzen begeistert. So fand sie sich bereits in ihrer Kindheit oft auf Bühnen wieder. In ihrer späteren Laufbahn rückte ihre Leidenschaft für die rhythmischen Bewegungen zur Musik jedoch in den Hintergrund.

Jahre später fand sie durch ihre eigene Heilungsreise schließlich zum Tanzen zurück. „Der Tanz war mein Anker, als ich am meisten Unterstützung brauchte“, reflektiert die 31-jährige. Die freischaffende Künstlerin und Schriftstellerin entdeckte die Wirkung des Tanzes während einer Behandlung auf der psychosomatischen Station. „Ich habe für mich getanzt und gemerkt, wie befreiend das ist“, erzählt sie. Der Wunsch, diese Erfahrung zu teilen, weckte in ihr die Idee zu der Gründung einer Tanzgruppe.

### Vom Erlebnis zur Gruppenleitung

Anfangs versuchte sie, freies Tanzen über einen externen Tanzverein anzubieten. „Da hat uns damals aber Corona leider einen Strich durch die Rechnung gemacht“, berichtet die gebürtige Bregenzwälderin. Ein Wendepunkt war ein Poetry-Slam im Rankweiler vogelfreiRAUM. Dort trug Tina einen improvisierten Text über ihre eige-



Tina Strohmaier weiß, was es bedeutet mit dem eigenen Körper nicht im Einklang zu sein.

VN/LINHER



In ihrem Kurs möchte sie Menschen dabei unterstützen, ihren Körper bewusst und positiv wahrzunehmen.



In den freien Bewegungen des Tanzes kann sich Tina völlig entfalten.

nen Erfahrungen vor, der Carmen Drexel von der Caritas beeindruckte. „Carmen kam auf mich zu und meinte, dass wir gemeinsam etwas auf die Beine stellen sollten“, erinnert sich Tina. Ihre ursprüngliche Idee, Tanzimprovisation zur Persönlichkeitsentfaltung anzubieten, stieß bei der Caritas auf offene Oh-

ren. „Die Tanzgruppe richtet sich an Menschen, die ihr Körperbewusstsein stärken und neue Bewegungsformen entdecken wollen“, erklärt Tina. Die Sitzungen basieren auf tanzpädagogischen Methoden und der „Authentic Movement“-Praktik, bei denen Teilnehmer ihrer inneren Bewegung folgen und diese

frei ausdrücken können. Jede Stunde soll unter einem bestimmten Thema, wie „Nähe und Distanz“ oder „Raumerkundung“, stehen. Neben Tanzimprovisationen gibt es Übungen zur Körperwahrnehmung sowie positive Affirmationen, die den Abschluss der Stunden begleiten.

„Es geht nicht um klassische Choreografien oder exzessive Bewegungen, sondern um das, was dem Körper gerade guttut“, betont die Kursleiterin.

Die Treffen sollen einen sicheren Raum bieten, in dem sich die Teilnehmer ohne Druck oder Bewertung entfalten können. Auch der Austausch in der Gruppe spielt eine Rolle. „Jeder bringt eigene Erfahrungen mit und in der Gemeinschaft entsteht ein besonderes Verständnis füreinander“, lässt die 31-Jährige wissen.

### Neue Perspektiven gewinnen

Die Gruppe trifft sich erstmals am 6. März, um 18 Uhr, im vogelfreiRAUM in Rankweil. Neben den Tanzübungen wird auch mit Materialien wie Seilen, Tüchern oder Symbolen gearbeitet. „Diese Elemente helfen, sich noch tiefer mit den Themen der Stunden auseinanderzusetzen und neue Perspektiven zu gewinnen“, meint die Vorarlbergerin.

### Ein vielseitiger Ansatz

Tina Strohmaier bringt ihre Erfahrungen aus verschiedenen kreativen und pädagogischen Bereichen in die Arbeit ein. Neben ihrer Tätigkeit als freischaffende Künstlerin gestaltet sie bei Radio Proton die Sendereihe „Literatur“ und veröffentlichte im Juli ihren Debütroman „Ein Goldhügel im Gaumen“. „Ich möchte Menschen dabei unterstützen, ihre eigene Stärke zu entdecken und Freude an ihrem Körper zu finden“, erzählt die 31-jährige abschließend.

### LEON LINHER

leon.linher@vn.at  
0676 88005722



Für Informationen und zur Anmeldung steht Manuela Fetz von der Caritas telefonisch unter 0676 884205743 und per E-Mail unter fetz.manuela@caritas.at zur Verfügung.



EINFACH MEHR ERFAHREN

<https://VN.AT/sunPKh>

amkumma . einkaufen, hochladen & gewinnen! 29.11. – 24.12.2024

Marke: Schick.  
Preis: Quick!

Winterzeit ist Boot-Zeit!  
Jetzt die neusten Schuhtrends für die ganze Familie entdecken.



**QUICK SCHUH**

Am Garnmarkt 12-18, Götzis  
Tel. 05523 20887  
quick-schuh-goetzis.at

Die ganz große Kleine

Auch im Kleinstformat bietet die ENA 8 Kaffee und Design in einzigartiger JURA-Qualität.



Bundesstraße 7, Koblach  
Tel. 05523 51685  
elektro-madlener.at



REISELUST mit Gutscheinen stillen!

Betrag individuell wählbar - flexibel einlösbar - lange Gültigkeit - Urlaubsträume verwirklichen.



St.-Ulrich-Straße 4, Götzis  
Bundesstr. 17, Koblach  
Tel. 05523 62727  
Tel. 05523 5909 21

