

Hallo, wir sind Ludmila und Holger Dolfen.

Ein persönlicher Einblick in unsere Arbeit



Ludmila und Holger Dolfen

Vielleicht kennst du uns bereits aus einer Tanzstunde, einem Workshop oder einer Rehasportgruppe. Vielleicht begegnen wir uns auch zum ersten Mal. Deshalb möchten wir dir erzählen, wer wir sind und was uns in unserem Unterricht wichtig ist.

Wir arbeiten als Tanztrainer, Sporttherapeuten, Rehasporttrainer und **Neuro-Athletiktrainer**. Auch **Coaching, Hypnose und Outdoor-Pädagogik** gehören zu unserer Arbeit. Holger bringt zudem seine Erfahrung als Fachtrainer für Rollstuhltanz ein. Uns verbindet eine Frage: Was braucht ein Mensch, um sich selbst besser wahrzunehmen, Bewegung zu verstehen und neue Möglichkeiten zu entdecken?

Ein Leitsatz von Holger begleitet uns dabei:

**„Tanzen ist nicht Krieg oder Chaos -
Tanzen ist Harmonie.“**

Damit meinen wir das Zusammenspiel von Musik, Körper, Rhythmus und den Menschen, die sich begegnen. Beim gemeinsamen Tanzen nehmen wir uns selbst wahr, unser Gegenüber und das, was zwischen uns entsteht. Für uns ist Tanzen deshalb auch ein Dialog in Bewegung.

Wenn du zu uns in den Unterricht kommst, bringst du deine eigene Geschichte mit: Erfahrungen, Fähigkeiten, Erwartungen und vielleicht auch Unsicherheiten. Genau dort möchten wir mit dir anfangen. Was gelingt dir bereits? Was fühlt sich vertraut an? Und welcher nächste Schritt könnte für dich passen?

So unterrichten wir.

Bewegung verstehen. Entwicklung begleiten.



Wir möchten, dass du verstehst, was du tust. Als **Neuro-Athletiktrainer** beziehen wir Wahrnehmung, Blickführung und Gleichgewicht ein. Wir schauen darauf, wo dein Gewicht liegt, wie du Rhythmus wahrnimmst und eine Bewegung vorbereitest. Manchmal wird eine ganze Schrittfolge verständlicher, sobald eine kleine Einzelheit klar ist.

Stell dir vor, eine Drehung fühlt sich unruhig an. Dann können wir zunächst den Weg verkleinern, das Tempo verändern oder den Endpunkt bewusst vorbereiten. Wir probieren eine Veränderung aus und schauen gemeinsam, ob sie dir hilft. So wird Unterricht zu einem Lernprozess, an dem du aktiv beteiligt bist.

Du darfst fragen, ausprobieren, wiederholen und Pausen machen.

Manche Menschen finden ihren Zugang über Musik. Andere brauchen eine Erklärung, ein Bild oder etwas mehr Zeit zum Ausprobieren. Wir sehen es als unsere Aufgabe, dafür passende Wege anzubieten. Wenn etwas noch nicht gelingt, gibt uns das einen Hinweis darauf, was wir genauer anschauen können.

Dabei gehören Sicherheit und Herausforderung für uns zusammen. Wir beginnen mit dem, was du kontrollieren kannst, und erweitern es Schritt für Schritt. Auch deine Tagesform zählt. Ein kleinerer Schritt, eine ruhigere Variante oder eine Pause können genau die richtige Entscheidung sein.

Diese Haltung steckt auch im Reha-Dance-Konzept und im Methodenhandbuch von Holger. Bewegung soll verständlich, anpassbar und zunehmend selbstständig werden. Das gilt für Menschen mit Tanzerfahrung ebenso wie für Einsteiger und für Menschen, die im Sitzen oder im Rollstuhl teilnehmen.

Tanztechnik, Rhythmus und Bewegungsqualität sind uns wichtig. Ebenso wichtig sind uns ein respektvoller Umgang und die Freude am gemeinsamen Lernen. In unseren Stunden soll Platz sein für Konzentration, Fragen, Lachen und kleine Erfolgserlebnisse.

Im **Coaching** begleiten wir dich dabei, persönliche Ziele zu klären, eigene Stärken wahrzunehmen und nächste Schritte zu entwickeln. Mit **Hypnose** arbeiten wir mit Entspannung, Aufmerksamkeit und inneren Bildern. Deine Anliegen, deine Selbstbestimmung und dein Tempo geben dabei die Richtung vor. Gemeinsam möchten wir Menschen ermutigen, ihre Möglichkeiten zu entdecken.

Wenn du aus einer Stunde mit dem Gefühl gehst: „Jetzt verstehe ich das besser. Das traue ich mir zu. Darauf möchte ich aufbauen“, dann haben wir etwas erreicht, das uns viel bedeutet.

Bewegung verstehen. Entwicklung begleiten.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen.

Deine Ludmila und dein Holger

Ludmila und Holger Dolfen · RehaGuru