



BIODANZA

TANZ DES LEBENS

„Tanz der Fülle“

Der Herbst steht vor der Tür – Zeit, sich der Ernte des Jahres bewußt zu werden und sie gemeinsam zu feiern: Lasst uns die Freude über meine inneren Schatzkammern, neue Erkenntnisse und Erlebtes miteinander teilen, Altes abgeben, Neues zulassen, willkommen heißen und in uns bewahren.

„Dort draußen, wo ich mich hinwende, das bin ich.
Und der weite Horizont öffnet sich
Wie eine Blume in meinem Herzen.
Erst seit ich tanze, lebe ich.
Vorher habe ich nicht existiert.
Wo immer der Tanzende mit dem Fuß auftritt,
da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens.“
Rumi

23.10.2011
10-17 Uhr

65 Euro
Frühbucher bis 3.10.: 55 Euro,

Anmeldeschluß: 18.10.



La Poética del encuentro! Die Poesie der menschlichen Begegnung

Biodanza bedeutet „Tanz des Lebens“ und ist ein tanzpädagogisches System zur Befreiung menschlicher Potentiale mit Musik, Bewegungen und Begegnungen.

Es ist ein System verschiedenster, von Musik stimulierter Tänze in einer Gruppe, die man allein, als Paar oder gemeinsam tanzt.

Der Soziologe, Anthropologe und Künstler Rolando Toro Araneda, der Biodanza in den 60er Jahren in Südamerika im Rahmen der Humanisierung psychologischer Heilungsmethoden entwickelte, stellte das unmittelbare Erleben des Lebendigen, des Seins im Hier und Jetzt in den Mittelpunkt. Ziel ist es, den Menschen den Zugang zu ihrer Kreativität, Lebensfreude und Liebesfähigkeit zu erleichtern, und sich wieder mit ihren ursprünglichen Funktionen des Lebens zu verbinden.

So werden Erlebnisse in tiefer Verbindung mit sich selbst, mit den anderen und mit dem großen Ganzen ermöglicht. Dies fördert ein ganzheitliches Empfinden in der Welt, d.h. im Leben zu stehen, mit allem verbunden zu sein, ohne aber dabei das Gefühl der eigenen Identität zu verlieren. Diese Verbundenheit bringt einerseits Mut und Kraft, die persönliche Lebensgestaltung in die eigenen Hände zu nehmen, und andererseits die Hingabe an Ereignisse unseres Lebens, die wir nicht beeinflussen können.

Im Zentrum einer Vivencia (Erlebniseinheit) stehen das direkte Erleben von Lebensfreude, authentische Begegnungen mit anderen Tänzern, Anerkennung, kreativer Ausdruck der eigenen Empfindungen, Gruppenzusammenhalt, Entspannung und körperliches Wohlbefinden.

Im Alltag haben wir in der Regel viel zu wenig Raum für uns selbst – Biodanza hingegen bietet uns die Möglichkeit, uns selbst zu begegnen. Vitale und kreative Tänze lassen uns mit Freude in unserem Körper ankommen und uns in unserem ganzen Körper lebendig fühlen.

Dieses Erleben wirkt vitalisierend, lindert psychosomatische Beschwerden und stärkt das Immunsystem. Langfristig wird die Eigenliebe, die Körperidentität, die Zugewandtheit zu anderen Menschen, eine Intensivierung der Naturwahrnehmung und die Genussfähigkeit und somit insgesamt die Lebensqualität gefördert.

Biodanza ist für Menschen jedes Alters.
Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.



Veranstaltungsort:
Seminarzentrum Klingenhofstrasse 50 c
90411 Nürnberg
Hauseingang ist an der Rückseite des gelben Hauses.
Die Seminarräume befinden sich im 3. Stock.

Bitte für den gemeinsamen Brunch mittags eine Gabe mitbringen!!



Info und Anmeldung
Angela Raymann
Kirchbichler Strasse 12 · 83679 Sachsenkam
Tel. 08021-50 61 30 · Mobil 0163-364 22 62
www.biodanza-muenchen.info
info@biodanza-muenchen.info

