

Tagesprogramm

- 10:00-11:00 Vortrag „Bienvenidos a Biodanza“
Angela Raymann
- 11:00-12:30 Vivencia „Ich will spüren, dass ich lebe, jeden Tag, den ich hab“
Barbara Schlender
- 13:00-14:00 Vortrag „Die Erlebnislinien“
Barbara Schlender
- 14:00-15:30 Vivencia „Mein Leben gestalten und vertrauen“
Gabriele Mahler und Mareike Müller
- 15:45 -16:45 Vortrag „Wie wirkt Biodanza?“
Angela Raymann
- 17:00-18:30 Vivencia „Zauber der Begegnung“
Angela Raymann
- 18:45-19:15 „Fragen & Antworten“ mit Abschlußritual

Einfach vorbeikommen und mittanzen!!!
Biodanza ist für Menschen jeden Alters.
Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

Termin: Sonntag 29.01.2012
Zeitraumen: 10:00-19:00 Uhr
Ort: *Tanzbühne*
Zufuhrstrasse 8
90443 Nürnberg, Nähe Plärrer

Eintritt: 10 Euro
Zum Essen gibt es ein gemeinsames Buffet. Wer möchte, kann gerne eine Kleinigkeit dazu mitbringen!

Anmeldung auch vor Ort möglich

Der Empfang ist (bis 18:00) rund um die Uhr besetzt, d.h. es gibt immer die Möglichkeit, ein nettes Gespräch zu führen, Tee zu trinken, sich über Biodanza zu informieren und damit die Zeit bis zum nächsten Programmpunkt zu füllen.

Gemeinschaftsprojekt von Biodanzaleiter/Innen aus Kassel, Nürnberg und München

Info & Voranmeldung:
Angela Raymann · Tel. 08021-50 61 30 · Mobil 0163-364 22 62
www.biodanza-muenchen.info · info@biodanza-muenchen.info



Das Team

Angela Raymann
www.biodanza-muenchen.info ·
info@biodanza-muenchen.info



Zertifizierte Biodanza-Leiterin (Jahrgang 1966), Absolventin der Biodanza-Schule Hamburg (unter der Leitung von Dipl.-Psych. Cristina Arrieta), Leitung von Biodanza Seminaren seit 2009 in München, Bad Tölz, Regensburg & Nürnberg.
Aus- und Fortbildungen in verschiedenen Richtungen (Körperarbeit, Naturheilkunde, Schamanismus, Vision Quest),
Erlebnispädagogin, Politologin und Redakteurin.

Mareike Müller
rellumekieram@gmx.de



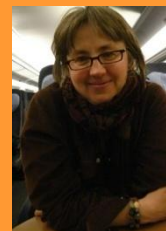
Biodanza-Leiterin unter Supervision (Jahrgang 1974), Absolventin der Biodanza-Schule Köln (unter der Leitung von Gabriele Freyhoff), Leitung von Biodanzakursen für Kinder mit geistiger Behinderung seit 2008, Förderschullehrerin

Barbara Schlender
www.biodanza-mitte.de · allesistmoeglich@gmx.net



Zertifizierte Biodanza-Leiterin (Jahrgang 1965) Absolventin der Biodanza-Schule Frankfurt (unter der Leitung von Dipl.-Psych. Cristina Arrieta) Leitung von Biodanzaseminaren in Kassel, Stuttgart und Karlsruhe seit 2008
Mutter zweier Kindern/ Sozialpädagogin, Entwicklungszusammenarbeit in Mittelamerika

Gabriele Mahler
gabriele_mahler@web.de



Biodanzaleiterin unter Supervision (Jahrgang 1966), Absolventin der Biodanzaschule Köln (unter der Leitung von Gabriele Freyhoff)
Aus- und Fortbildungen in versch. Richtungen (z.B. Tanztherapie, Hakomi...), Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

Biodanza

Tag der offenen Tür

Nürnberg

Tanze
deine Freude!



Sonntag, 29.01.2012

Tanzworkshops & Vorträge
Mit Gabriele Mahler, Mareike Müller
Barbara Schlender & Angela Raymann



Sonntag Vormittag

10:00-11:00 Vortrag „Bienvenidos a Biodanza“
mit Angela Raymann

Was ist Biodanza? Wer hat es erschaffen? Biodanza ist einerseits noch relativ jung (50 Jahre), und andererseits so alt, wie das Mensch-Sein selbst. Ins Leben gerufen von dem chilenischen Soziologen, Anthropologen und Künstler Rolando Toro, der es verstand, gut zu beobachten und das Heilige in allem Lebendigen zu erkennen. Er nutzte den Tanz, die Musik und die Poesie, um das hervorzulocken, was im Menschen lebendig ist.

11:00-12:30 Vivencia

„Ich will spüren, dass ich lebe, jeden Tag, den ich hab“
Gabiella's Song aus dem Film „Wie im Himmel“
mit Barbara Schlender



Das Leben in jedem Moment, der uns zur Verfügung steht, voll und ganz zu leben, das ist die Einladung für diese Vivencia.
Eintauchen in die Freude an der Bewegung, in das Glück des Tanzes und in die Lust des Lebens.

13:00-14:00 Vortrag „Die Erlebnislinien“

mit Barbara Schlender

Die menschlichen Erlebnisbereiche lassen sich in fünf Linien zusammenfassen. Diese fünf Bereiche begründen sich auf den menschlichen Instinkten, die Art zu erhalten, in Gruppen zu leben, Neues zu erforschen, über sich hinaus zu wachsen und sich mit all dem in der Welt zu zeigen. Biodanza möchte den Tänzern/Innen dieses große Erlebnisspektrum wieder ermöglichen, so dass sich das eigene Leben erfüllt und lebendig anfühlt.



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. In der ruhigen Phase der Vivencia können wir ganz mit uns sein.

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.

Fotos in diesem Flyer: Frank Siech, Dean Matuka, Uli Bangert

Sonntag Nachmittag

14:00-15.30 Vivencia

„Mein Leben gestalten und vertrauen“

mit Gabriele Mahler und Mareike Müller



Jeder von uns trägt das Potenzial in sich, das eigene Leben auf vielfältige Weise zu gestalten und somit kreativ, schöpferisch an der Gestaltung der Welt mitzuwirken. Diese Vivencia ermöglicht das Erleben unserer schöpferischen Potentiale und eröffnet die Möglichkeit, sich dem Leben anzuvertrauen.

15:45 -16:45 Vortrag „Wie wirkt Biodanza?“

mit Angela Raymann

Wenn wir bereit und offenen Herzens sind, dann kann Biodanza eine Erlebnisreise sein: Eine Reise, die uns durch verschiedene „Reiche“ führt, aus denen wir beschenkt unseren Weg weiter gehen. Musik und unsere eigene Bewegung tragen uns auf dieser Reise hin zu unserer Lebendigkeit, zu tief empfundener Freude, zu dem Glücksgefühl, bei uns selbst anzukommen.

17:00-18:30 Vivencia „Zauber der Begegnung“

mit Angela Raymann

„Wenn du umarmt werden willst, öffne deine Arme“ Rumi.



Es gibt viele Arten, sich zu begegnen. Wir werden hier einen liebevollen Raum kreieren, unsere Verbundenheit, Freude und Lebendigkeit teilen und eine Oase des Ausruhen schaffen.

19:00 Fragen und Antworten mit Abschlußritual

Hier können Fragen an die Leiterinnen gestellt werden, und auch von eigenen Erfahrungen, die wir an dem heutigen Tag mit Biodanza sammeln konnten, berichtet werden. Danach werden wir den Tag mit einem kleinen Tanzritual beenden.

