



BIODANZA TANZDESLEBENS

Die Identität und die Vier Elemente

Tagesworkshop in München:

Das Wasser

12.12.2010

11-18 Uhr

65 Euro, bei Buchung bis 14.11.55 Euro

Anmeldung und Info

Angela Raymann

Kirchbichler Strasse 12 · 83679 Sachsenkam

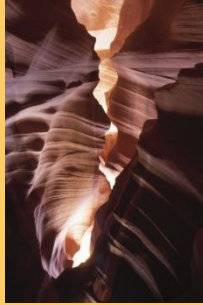
Tel. 08021-50 61 30 · Mobil 0163-364 22 62

www.biodanza-muenchen.info

biodanza® World Association
DANCE OF LIFE
process



Die Identität und die Vier Elemente



Feuer, Wasser, Erde und Luft sind Kräfte des Kosmos. Wir sind Teil dessen und können uns im Tanz über die Füße mit der Kraft der Erde verbinden, über das Fühlen mit der Weichheit des Wassers, über den Geist mit der Leichtigkeit der Luft, und mit dem Herz die Emotionalität und Veränderungskraft des Feuers erfahren. Jeder Mensch lebt in seinem Leben die Kraft der vier Elemente in unterschiedlichem Ausmaß. Über die Rückverbindung zu den Kräften der Natur durch Rituale der Transformation im Tanz können wir davon viel Neues in unser alltägliches Leben integrieren.

An diesem Tag tanzen wir mit dem Element Wasser. Vom Wasser lernen wir, Ja zu sagen und uns auf den Fluß des Lebens einzulassen. Es ermöglicht eine innere Öffnung, Empathie und Mitgefühl ohne Bewertung.

Es lehrt uns Hingabe, Flexibilität, Weichheit, Sensibilität und in Frieden mit uns Selbst und mit unseren Gefühlen zu sein.

„Wenn wir fließen, dann tanzen wir unser Leben.“
Rolando Toro





La Poética del encuentro!

Die Poesie der menschlichen Begegnung
Biodanza bedeutet „Tanz des Lebens“ und ist ein System
zur Befreiung menschlicher Potentiale mit Musik,
Bewegungen
und Begegnungen.

Rolando Toro Araneda, der Begründer von Biodanza, betrachtet Biodanza als Lebensschule für menschliche Begegnung und Lebenszufriedenheit. Ziel ist es, den Menschen den Zugang zu ihrer Kreativität, Lebensfreude und Liebesfähigkeit zu erleichtern. Den Schlüssel dazu liefert Biodanza, ein System verschiedenster, von Musik stimulierter Tänze in einer Gruppe, die man allein, als Paar oder gemeinsam tanzt.

Es sind Tänze, die wandeln und heilen und dich tiefer in Verbindung mit Dir selbst, mit anderen und mit dem Leben bringen. Du bist fähig, besser zu erkennen, wer Du bist, wie Du dich mehr zum Ausdruck bringen und dein Leben so leben kannst, wie du es für richtig hältst. Du kannst deine Selbstwahrnehmung vertiefen und das, was du brauchst, willst oder wünschst, sensibler spüren, entdecken und in den Alltag integrieren.

Wir machen es uns leicht, es gibt nichts Kompliziertes oder Schwieriges zu lernen. Schöne Musik und eine nährnde Umgebung bieten einen Raum, wo du dich zu Hause fühlst ~ Du kannst wieder auftanken, Dich erfrischen und Dich in deinem eigenen Rhythmus erneut mit der Lebenskraft, dem Genuss und dem Wert des Lebens selbst verbinden. In der Begegnung mit Anderen lernst du deine eigenen Grenzen und die des Anderen besser wahrzunehmen, zu achten oder auch zu verteidigen und eine tiefe Sensibilität im Umgang mit Anderen zu entwickeln.

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