

Tanzen - Tanzen

©

Biodanza

Tanzen - Tanzen



Tanzen - Tanzen

Tanzen für Jedermann / - Frau

„Dance your life“

Du bist herzlich willkommen



Tanzen - Tanzen

Tanz Dein Leben - Tanz das Leben

Tanzen - Tanzen

Biodanza bedeutet Tanz des Lebens

(gr. bios "Leben", span. danza "Tanz")

Biodanza begleitet dich, deine Lebens-Freude, -Kraft, -Sinn und Mut mit Genuss und Spaß zu verstärken oder zurück zu erobern.

Erlebe selbst, wie durch die Musik-Tanz-Bewegungen deine inneren Potenziale-Glückshormone geweckt werden. Körper-Geist und Seele erfreuen sich, in Harmonie und Balance geführt zu werden.

Ursprung von Biodanza

Biodanza wurde entwickelt von dem chilenischen Professor Rolando Toro-Areneda 1965 und hat seinen Ursprung in Lateinamerika.

Er verband uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzens mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu einem System, das sich beständig weiter entwickelt und heute in der ganzen Welt verbreitet ist.

Einer seiner ersten Schülerinnen, Cristina Arrieta, brachte die Methode 1984 nach Deutschland



Der Tanz / die Vivencia

Vivencia (spanisch) bedeutet:

Erlebnis im Hier und Jetzt

Eine Vivencia hat einen klaren Beginn und einen klaren Schluss. Dem Begrüßungskreis folgen aktivierende rhythmische Tänze, die durch die / den Biodanza-Leiter / -in anschaulich vorgestellt werden.

Es geht nicht darum diese Bewegungen zu kopieren, sie dienen lediglich als Anregung. Du wirst deine eigene Bewegung finden, die Hauptsache ist, dass du die Freude an der Bewegung spürst, dich und deine Gefühle wahrnimmst und dein Gedankenkarussell unterbrichst.

Hier bekommst du den Raum, den du brauchst, um dich ausgelassen und ohne Angst, was die Anderen von dir denken könnten, frei zu bewegen.

Durch achtsame sanfte Tänze und Begegnungen kommen wir in einen tiefen Kontakt mit uns selbst, den anderen und der Gruppe.

Wir beenden die Vivencia mit einem aktivierenden fröhlichen Abschlusskreis.

Die Musik, die wir in Biodanza benutzen, ist so unterschiedlich wie unsere Stimmungen und Gefühle. Südamerikanische Rhythmen, Rock- und Popmusik sowie klassische Musik bilden die musikalische Grundlage. Mit Hilfe der emotionalen Kraft der Musik, kommen wir unseren Träumen und Visionen wieder näher. Und das kann der erste Schritt sein, sie auch im Alltag zu leben.

Eine Vivencia dauert ca. zwei - zweieinhalb Stunden.

JETZT

ist genau der Richtige Zeitpunkt

„Dance your life“

Komm tanzen...

Weck was in Dir steckt !

Wann:

**Freitags, 1. und 3. Woche
im Monat**

um 19:30 Uhr

Hinweise

*Bitte bequeme Kleidung und Wasser zum
Trinken mitbringen.*

*Es darf gerne barfuß oder auf Stopper Socken
getanzt werden.*

Getanzt wird in der Rudolf-Steiner-Schule

Lange Str. 2

21255 Kakenstorf



Kosten

Biodanza (Schnuppern)	17,-€/Abend
Biodanza (Festanmeldung für 1 Monat)	30,-€
Biodanza (Festanmeldung für 3 Monate)	80,-€
Biodanza (Paarangebote)	Auf Anfrage

Biodanza



Meine Vision beginnt nicht
in der Zukunft , sondern hier
und jetzt darf sie erlebt werden

Messy

Kontakt

**Margret Borutta
Biodanza Leiterin
unter Superversion**

Telefon: 04182/5018448

Mobil: 0176/97911941

E-mail: biodanza-bewegt@online.de