

Tanzen  
Genießen  
Entspannen

# Biodanza & Urlaub

*biodanza*<sup>®</sup>  
mitte

2012



## *Endlich Urlaub!*

Eine Zeit des Atemholens,  
eine Zeit des Abstandes zum Alltag,  
eine Zeit des Ausruhens,  
Dinge mit Abstand betrachten,  
schöne Begegnungen erleben,  
tanzen und springen,  
singen,  
die Seele baumeln lassen,  
glücklich sein,  
Entspannung erleben,  
in Gemeinschaft sein,  
Rückzugsorte finden.

Ein Ausgleich zu den hohen Anforderungen  
des Berufes und des Alltags.

All das und noch viel mehr  
bietet unser Biodanza & Urlaubsangebot.  
Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere unterschiedlichen  
Angebote über das ganze Jahr verteilt.

Wir haben für Sie wunderschöne Plätze  
in ganz Deutschland ausgewählt,  
an denen es sich ein paar Tage richtig gut sein lässt.  
Urlaub eben!

# Biodanza @ Urlaub

Biodanza ist eine Einladung zum Erleben unserer ureigenen Vitalität, Kreativität, Lebensfreude und Genussfähigkeit.

Die kraftvolle Verbindung von Musik, Bewegung und Begegnung in der Gruppe hilft uns, den Zauber unserer inneren Schätze zu finden und zu entfalten.

Es gibt keine festen Schrittfolgen,  
kein Richtig oder Falsch in den Bewegungen.  
Alleine die Freude an Musik und Tanz  
und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen genügen,  
um vom Kopf in den Körper zu kommen  
und wundervolle Urlaubstage voller Tanz, Musik, Freude,  
netten Menschen und viel freier Zeit zu verbringen.  
In der Regel tanzen wir vormittags und an mehreren Abenden.

Bei Fragen zu den Angeboten, Anmeldungen und Buchungen  
rufen Sie uns bitte an: 0561 - 499 78 18

Seien Sie herzlich willkommen bei



Barbara Schlender & Erhard Söhner



biodanza®  
mitte



## Die Rhön



Die Offenheit der Landschaft  
lädt ein zu wandern und den  
Blick zu weiten.



Das Wellness Hotel Sonnentau in Fladungen ist ein gut geführtes Familienhotel im Dreieck der hessischen, thüringerischen und bayrischen Rhön, wunderschön gelegen in Alleinlage auf einem Südhang oberhalb Fladungen.

Neben den unterschiedlichen Zimmerkategorien, alle mit eigener Dusche und WC, erwarten uns ein großer Wellnessbereich mit Möglichkeiten zum Schwimmen, saunieren, massiert werden und vieles mehr. Des weiteren bietet das Hotel Sonnentau freundliches Servicepersonal und eine sehr gute Küche. Unser Tanzraum ist ein wunderschöner, runder Raum mit Fenstern hinaus in die weite Landschaft der Rhön.

Beginn: Dienstag, 03. Januar 2012 mit dem Abendessen 18:30 Uhr  
Ende: Freitag, 06. Januar 2012 mit dem Mittagessen, ca. 15:00 Uhr

Kosten: Seminargebühr € 235,- / € 195,- bei Buchung bis 15.10.2011  
Seminaranmeldung mit dem Anmeldeformular unter  
[www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

Übernachtung und Vollpension € 217,50 bis € 262,50  
Zimmerbuchung: [www.sonnentau.com](http://www.sonnentau.com) Tel. 09778-91220

Teilnahmeplätze begrenzt: frühzeitige Anmeldung empfohlen!

## Biodanza & Wellness

### *Tanzend das Neue Jahr beginnen mit Wärme, Wellness & Wohlbefinden*

Mitten im Winter erschaffen wir eine Oase der Freude und des Wohlbefindens, der Wärme und des Auftankens.

Die ersten Tage des Neuen Jahres begrüßen wir tanzend in der Mitte Deutschlands im "Land der offenen Fernen", der Rhön!

Mit Musik und Stille, mit Bewegung und Innehalten, mit Begegnung und für sich sein sammeln wir Kraft für das kommende Jahr.

Neben den Tanzsessions gibt es ausreichend Gelegenheit, den Wellnessbereich zu nutzen und sich mit Massagen verwöhnen zu lassen.



## *Das Kloster*



Das Kloster Drübeck, am Rande des Harzes zwischen Wernigerode und Ilsenburg (ca. 50 km südlich von Braunschweig) gelegen und vermutlich bereits im 10. Jhd. gegründet.

Heute ist die Klosteranlage ein Ort der Ruhe und Besinnung. Die historischen Klostergärten laden zum Verweilen ein. Die Gästezimmer sind behaglich und liebevoll ausgestattet und verfügen über eigene Duschen und WCs. Die Klosterküche kocht für uns mit frischer und saisongerechter Kost.

Unser Tanzraum ist ein sehr großer, kapellenartiger Raum mit Holzfußboden, in dem Körper, Geist und Seele weit werden können.



Beginn: Montag, 09. April 2012 mit dem Abendessen 18:30 Uhr  
Ende: Samstag, 14. April 2012 mit dem Mittagessen, ca. 15:00 Uhr

Kosten: Seminargebühr € 345,- / € 315,- bei Buchung bis 15.01.2012  
Übernachtung mit Vollpension im EZ € 377,-, im DZ € 295,-

Anmeldung und Zimmerbuchung mit dem Anmeldeformular unter [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

Teilnahmeplätze begrenzt: frühzeitige Anmeldung empfohlen!

*Ostern*

*Zeit der Einkehr und des Aufbruchs*

Ein Innehalten im Alltag, ein langsamer werden, still werden.  
Langsamer. Stillter.

In diesen Tagen nehmen wir uns die Zeit für eine Einkehr zu sich selbst  
mit Musik, Begegnung und Tanz. Nach und nach kann sich Stille  
ausbreiten. Im Geist, in der Seele und im Körper.

Einen Tag werden wir im  
Schweigen verbringen.  
Im Zentrum der Stille  
kommen wir wieder ganz neu  
in unsere schöpferische Kraft,  
in unsere Mitte,  
in das Herz der Dinge  
und damit zu der Verbundenheit  
mit dem Großen Ganzen.

Von dort aus können wir  
uns verbinden mit den  
frischen Kräften des Frühlings  
und des Aufbruchs.

Mit neuem Mut und neuer Kraft  
auf allen Ebenen kehren wir  
in unseren Alltag zurück.



## *Insel Sylt*



Das Klappholttal mit der Akademie am Meer liegt im Nordsylter Naturschutzgebiet, inmitten einer einmaligen Dünenlandschaft.

Der Ort ist geprägt von einem weiten Himmel, dem Wind, dem Wasser und den Dünen.

Ein Ort, in dem Körper, Seele und Geist frei werden.

Wir wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern.

Die Häuser liegen zumeist verstreut in den Dünen.

Duschen und WC's befinden sich in der Nähe der Wohnhäuser.

Unser Tanzraum ist eine Turnhalle mit Holzfußboden und einer breiten Fensterfront zur Südseite, durch die der Himmel Teil des Tanzraumes wird.



Beginn: Montag, 09. Juli 2012 mit dem Abendessen 18:30 Uhr

Ende: Samstag, 14. Juli 2012 mit dem Mittagessen, ca. 15:00 Uhr

Kosten: Seminargebühr € 315,- / € 275,- bei Buchung bis 15.02.2012  
Übernachtung mit Vollpension € 342,50/ EZ-Zuschlag € 45,-

Anmeldung und Zimmerbuchung mit dem Anmeldeformular unter [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

Teilnahmeplätze begrenzt: frühzeitige Anmeldung empfohlen!

*Ein paar Tage Auszeit für Körper, Geist und Seele  
mit Sonne, Wasser und Wind*

*Biodanza @ Meer*

Mit Musik, Bewegung und Begegnung lassen wir den Alltag hinter uns, befreien stecken gebliebene Energien und kommen wieder in den Lebensfluss.

Mit Hilfe des Windes, des Meeres, des Himmels, der Dünen und des gemeinsamen Tanzes kann sich der ganze Zauber unserer inneren Schätze entfalten.

Neben den Tanzsessions gibt es genügend Gelegenheit zu schwimmen, zu wandern, zu faulenzern und die Seele baumeln zu lassen.



## Bodensee



Die Halbinsel Höri liegt am Untersee zwischen Radofzell und Stein am Rhein. Weltbekannte Dichter wie z.B. Hermann Hesse haben seit jeher diese Region zu Ihrem Lebensmittelpunkt gemacht. Das sympathische Hotel Seehörnle liegt direkt am Bodensee-Radweg, am Naturschutzgebiet und in unmittelbarer Nähe herrlicher Badeplätze.

Die hochgelobte Küche kocht mit regionalen, frischen Zutaten von der Höri. Es erwartet uns ein zuvorkommendes Serviceteam von Mitarbeiter/innen mit und ohne Behinderung.

Wir sind untergebracht in modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit eigenem Bad / WC und einer Ferienwohnung. Die Zimmer verfügen zum Teil über Seeblick.

Unser Tanzraum mit Holzfußboden hat eine große Fensterfront zur eigenen Terrasse und zum Garten.

Beginn: Dienstag, 30. Juli 2012 mit dem Abendessen 18:30 Uhr

Ende: Samstag, 4. August 2012 mit dem Mittagessen, ca.15:00 Uhr

Kosten: Seminargebühr € 285,- / € 255,- bei Buchung bis 15.03.2012  
Übernachtung mit Vollpension p.P. im DZ € 338,-  
im EZ € 388,- / in der Ferienwohnung € 308,-  
zuzügl. einmalig 10,-€ Raumbereitstellungskosten

Anmeldung und Zimmerbuchung mit dem Anmeldeformular unter [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

Teilnahmeplätze begrenzt: frühzeitige Anmeldung empfohlen!



*Ein paar Tage Auszeit für Körper, Geist und Seele  
mit Sonne, Wasser und Wind*

*Biodanza @ See*

Mit Musik, Bewegung und Begegnung lassen wir den Alltag hinter uns, befreien stecken gebliebene Energien und kommen wieder in den Lebensfluss.

Eingebettet inmitten der traumhaften Landschaft des Bodensees und des gemeinsamen Tanzes kann sich der ganze Zauber unserer inneren Schätze entfalten.

Neben den Tanzsessions gibt es genügend Gelegenheit zu schwimmen, zu wandern, zu faulenzeln und die Seele baumeln zu lassen.



## Barbara Schlender

Diplom Pädagogin, Masseurin,  
langjährige Entwicklungszusammenarbeit  
in Guatemala,  
zertifizierte Biodanza-Leiterin  
Schule Frankfurt  
bei Cristina Arrieta

## Erhard Söhner

Landschaftsarchitekt,  
langjährige Entwicklungszusammenarbeit  
in Guatemala,  
zertifizierter Biodanza-Leiter  
Schule Neapel  
bei Flavio Boffetti

## Weiterbildungen

Biodanza & die vier Elemente  
Biodanza & Neoschamanismus  
Biodanza in Unternehmen (E.S.)

## Infos & Anmeldung:

Tel 0049 (0)561 499 78 18  
allesistmoeglich@gmx.net  
www.biodanza-mitte.de



Seit mehr als 20 Jahren sind wir ein Paar.  
Wir reisen gemeinsam und manches Mal alleine.  
Unser roter Faden ist die Liebe zueinander und  
die Sehnsucht, dem Ruf unserer Herzen zu folgen.  
Davon wird unsere Arbeit als Biodanza-Leiter  
getragen und genährt.