

Tagesprogramm

- 10.00 – 10.30 Vortrag** „Welcome to Biodanza“
Barbara Schlender
- 10.45 – 12.15 Vivencia** „Ich will spüren, dass ich lebe, jeden Tag, den ich hab!“
Barbara Schlender & Jutta Haiß
- 12.30 – 13.00 Vortrag** „Mut für Herzenswege“
Angela Raymann
- 13.00 – 14.00 Pause** am Buffet
- 14.00 – 15.30 Vivencia** „Zauber der Begegnung“
Angela Raymann
- 15.45 – 16.15 Vortrag** „Wirkungsweisen von Biodanza“
Silvia Dahringer
- 16.30 – 18.00 Vivencia** „Erlebe Dein Wachstum“
Silvia Dahringer
- 18.15 – 19.00 Vortrag** „Tanz der Worte“
Abschlußrunde

Einfach vorbei kommen und mittanzen!!!

Termin: Samstag, 28. Januar 2012

Zeitrahmen: 10.00 – 19.00 Uhr

Ort: Schwabenhaus, Am Kriegsbergturm 37

Spendenbasis

Leckere Buffetbeiträge SEHR erwünscht!

Anmeldung auch vor Ort möglich

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 BiodanzaleiterInnen & Freunden

Info & Voranmeldung:

Tel. Nr. 0561-4997818

Email: allesistmoeglich@gmx.net

Das Team

Angela Raymann
info@biodanza-muenchen.info
www.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, Regensburg & Nürnberg.
Aus- und Fortbildungen in verschiedenen
Richtungen (Körperarbeit, Naturheilkunde,
Schamanismus, Vision Quest),
Erlebnispädagogin, Politologin und Redakteurin.

Silvia Dahringer
silviadahring@web.de
www.biodanzainstuttgart.de



Zertifizierte Biodanza Leiterin (Jahrgang 1956)
der Biodanz Schule Köln unter der Leitung von
Gabriele Mader-Freyhoff.
Leitung von Biodanza Seminaren
in Elstadt, Bonn, Köln, Stuttgart, Eifel seit 2007

Jutta Haiß
Jutta.Haiss@web.de



Biodanzaleiterin unter Supervision (Jahrgang 1964)
Absolventin der Biodanza Schule München
(unter der Leitung von Adriana Pinto)
Leitung von Biodanza Seminaren in Tübingen
seit Okt.2011

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



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

biodanza®

Tag der offenen Tür Tanze deine Freude!



Sa. 28. Januar 2012 Tanzworkshops & Vorträge in Stuttgart

mit Angela Raymann, Silvia Dahringer,
Jutta Haiß & Barbara Schlender

Samstag Vormittag

10.00 – 10.30 Vortrag „Welcome to Biodanza“

Barbara Schlender



Was ist Biodanza? Wer hat es erschaffen? Biodanza ist einerseits noch relativ jung (50 Jahre) 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, und machte dabei viele Entdeckungen.

10.45 – 12.15 Vivencia „Ich will spüren dass ich lebe, jeden Tag, den ich hab“

Gabriella's Song aus dem Film "Wie im Himmel"

Barbara Schlender & Jutta Haiß

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.



12.30 – 13.00 Vortrag „Mut für Herzenswege“

Angela Raymann

Biodanza schafft einen Raum, um in sich selbst hineinzuhören, seine eigene schöpferische Kraft im Außen, aber auch die innere Inspiration zu entdecken. Wir können uns unserer SELBST bewusst werden, die Antworten in der Stille unseres Herzens finden und uns selbst wertschätzen, so dass wir unserem Herzen folgen und unseren Weg gehen können. Denn jeder von uns trägt ein Geschenk für die Welt in sich, das es zu entdecken gilt.

Biodanza ist ein tanzpädagogisches System, das in den 60er Jahren in Südamerika im Rahmen der Humanisierung psychologischer Heilungsmethoden von Rolando Toro entwickelt wurde. Es fördert Persönlichkeitswachstum und die Entfaltung der inneren Potenziale. Im Mittelpunkt dieser Pädagogik steht das unmittelbare Erleben des Lebendigen, des Seins im Hier und Jetzt.

Die Tänzer haben durch Biodanza die Möglichkeit sich wieder mit ihren ursprünglichen Funktionen des Lebens zu verbinden und darüber ihre Lebendigkeit deutlicher wahrzunehmen. 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 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) steht das direkte Erleben von Lebensfreude, authentische Begegnung mit anderen Tänzern, Anerkennung, kreativer Ausdruck der eigenen Empfindungen, Gruppenzusammenhalt, Entspannung und körperliches Wohlbefinden. 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.

Samstag Nachmittag

14.00 – 15.30 Vivencia

„Zauber der Begegnung“

Angela Rayman

„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 Ausruhens schaffen. Wir entscheiden uns, offenen Herzens gemeinsam auf der Sonnenseite des Lebens zu gehen!

15.45 - 16.15 Vortrag "Die Wirkungsweisen von Biodanza"



Die moderne Hirnforschung bestätigt die Wirkung von Biodanza

Silvia Dahringer

Das System von Biodanza zielt darauf ab, in der Vivencia neue positive Lebenserfahrungen zu erleben. Um dies zu ermöglichen, braucht es Vertrauen und einen geschützten Raum. Daher ist die Gruppe beim Biodanza so wichtig: Menschen, die für einander offen sind.

16.30 - 18.00 Vivencia

„Erlebe Dein Wachstum“

Silvia Dahringer

Die Sehnsucht nach Wachstum ist in allen Menschen angelegt, denn sie entspricht der Urerfahrung, die wir im Mutterleib gemacht haben: verbunden zu sein und zu wachsen. Neben dem Gefühl der Geborgenheit enthält dies auch die Freiheit, wachsen zu dürfen. Ich lade dich in dieser Vivencia ein, dein Samenkorn in dir zu spüren und zu erleben.

18.15 - 19.00 Abschlußritual mit allen "Tanz der Worte"

Hier öffnen wir einen Raum, um von den Erfahrungen, die am Tag gesammelt wurden, in einem "Tanz der Worte" zu erzählen