

BIODANZA in Wr. Neustadt 2019

Lebensfreude + Gesundheitsvorsorge



Biodanza – Abende, alle 2 Wochen Do, Zeit: **18:30 bis 20:30**

1. Halbjahr 2019	2. Halbjahr 2019
Do 31. Jänner Do 14. Februar Do 28. Februar Do 14. März Do 28. März Do 11. April Do 25. April Do 9. Mai Do 23. Mai: <i>bei Schönwetter im Garten ☺</i>	Do 26. September Do 10. Oktober Do 24. Oktober Do 7. November Do 21. November Do 5. Dezember

Teilnahmebetrag:

- Einzelabend €17
- 4er-Karte: €60 Gilt für **eine Person für 4 Biodanza-Abende innerhalb von 8 aufeinanderfolgenden Biodanza-Abenden.**
- Schnupperabend (=1. Mal dabei) €12.
- Mitbring-Vergünstigung (=neue TeilnehmerIn(en) mitbringen): €12.

Hinweis: Bei Mitgliedschaft im "Verein zur Förderung des BZ St. Bernhard" (Beitrag 15€ im Kalenderjahr) sind viele Veranstaltungen im BZ ermäßigt!
Und es gibt jedes Jahr einen **Bildungsgutschein** für Veranstaltungen des BZ im **Wert von 25€** - dieser Gutschein kann auch beim Biodanza eingelöst werden ☺

Nach Absprache kann auch (teilweise) über den **Talente-Verbund** Nö-Wien-Burgenland **mit „Tauschkreis Stunden“** bezahlt werden - siehe auch Regionalgruppe Wr. Neustadt <https://talenteverbund.at/tauschkreis-wr-neustadt>

Sa, 23. Feb. 2019, ab 14h: Biodanza Fest "Gemeinsam das Leben feiern"

- **1x Biodanza** • Singen • Zusehen • Zuhören • Buchpräsentation
- gemeinsames Buffet • gemeinsamer freier Tanz • freie Spende

Leitung: Gabriele Herbst Mail: gabriele-herbst@aon.at

Web-Seite: <http://biodanzagabriele.wordpress.com>

Anmeldung bei Gerhard.Hoeggerl@gmx.at Tel. 0699/123 67 590

Veranstaltungsort: Bildungszentrum St. Bernhard

Wr. Neustadt **Domplatz 1** (Propstei), Tel. 02622 / 29 131

Biodanza-Infos im BZ-WEB:

<http://www.st-bernhard.at/veranstaltungen/referent/28707>



BIODANZA

Lebensfreude + Gesundheitsvorsorge

Tanzend und spielerisch achtsam miteinander Lebensfreude erfahren.

Bei **BIODANZA** (**“Tanz des Lebens“**) geht es darum, das **'eigene Leben'** zu spüren, zu erleben, zu tanzen, **Lebensfreude** zu wecken, **Lebensmut** zu stärken und **mit anderen Menschen in liebevollen und achtsamen Kontakt** zu treten.

Während der Tanz-Einheit wird nicht gesprochen. So rückt das rationale Denken in den Hintergrund, das **Fühlen und Erleben** bekommt mehr Raum.

Die Tänze sind einfach, klar und sehr wirksam. Sie werden vorgezeigt und können leicht nachgemacht werden, ohne Leistungsdruck.

Die Aufmerksamkeit liegt auf der **Stärkung der gesunden Anteile** in uns.

Entwickelt wurde Biodanza vor ca. 60 Jahren von Prof. **Rolando Toro**, einem chilenischen Psychologen, Anthropologen und Künstler.

Tanzerfahrung ist nicht notwendig - **sondern Lust an Bewegung, Musik und am Miteinander!**

<i>Das Leben viel spielerischer erfahren.</i>	<i>Den Alltag bei wunderschöner Musik abschütteln.</i>	<i>Sich verzaubern lassen.</i>
<i>Niemand beurteilt meine Leistung.</i>	BIODANZA TeilnehmerInnen-Feedback	<i>Lebens-Lust statt Lebens-FRUST.</i>
<i>Ganz <u>ich</u> sein.</i>	<i>Alle Gefühle zulassen, auch Tränen dürfen sein.</i>	<i>Ich sage: „Danke! Danke! Danke!“ für diese schönen Stunden.</i>
<i>Sich (etwas) (zu)-trauen, Neues ausprobieren.</i>	<i>DIE Entschleunigungsmethode in einer gestressten Welt.</i>	<i>Berührung und Nähe sinken heilsam in die Seele.</i>
<i>Ängsten. Hemmungen anderen Menschen gegenüber auflösen.</i>		