

BIODANZA in Wr. Neustadt 2020

Lebensfreude + Gesundheitsvorsorge



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

1. Halbjahr 2020	2. Halbjahr 2020
Do 6. Februar	
Do 20. Februar	
Do 5. März	
Do 19. März	
Do 2. April	
Do 16. April	
Do 30. April **	Do 24. September
Do 14. Mai **	Do 8. Oktober
Do 28. Mai **	Do 22. Oktober
	Do 5. November
	Do 19. November
	Do 3. Dezember

** bei Schönwetter im Garten ☺

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. Neust. <https://talenteverbund.at/tauschkreis-wr-neustadt>

Sa, 22. Feb. 2020, ab 14h: Fest "10 Jahre Biodanza im BZ. St. Bernhard"

Gemeinsam das Leben feiern:

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

Leitung: Gabriele Herbst, 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!**

**Ein
gefühlvolles Miteinander -
wundervolle stille Begegnungen**

Ich hab mich im wahrsten Sinne des Wortes im **Fluss des Lebens** gefühlt und das hat auch noch nachgewirkt. Am nächsten Tag hab ich mich auch noch fließen gespürt.

**Spaß, Freude, zärtlich + innig ...
Es ist so wunderbar und ich
empfinde tiefe Dankbarkeit,
dass ich das alles so fühlen kann.**



Das
Leben tanzen -
mit Leichtigkeit

Menschliche Berührungen,
Wärme, Tanz -
es war wie eine Therapie für mich!

**Ein wunderbarer Tanzabend im Garten,
auf der weichen Wiese, unter freiem
Himmel und schönen Bäumen**

Gegen den ZeitGeist von Schnelligkeit & Show -
gelten hier Präsenz, persönlicher Flow, spielerische
Lebendigkeit, Begegnung und Verbundenheit.
Ich komm' immer wieder gern zu diesen Abenden!

Oft bin ich sehr „im Kopf“ und unruhig ...
aber schon bei den ersten freien Tänzen werde ich **ruhig und leicht, und in den
nächsten 1½ Stunden komme ich ganz ins Fühlen, in den Augenblick, in meinen
Körper, in wohlige Begegnungen, Berührungen, Lebensfreude und ... Frieden.**