

# BIODANZA in Wr. Neustadt 2021

## Lebensfreude + Gesundheitsvorsorge



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

1. Halbjahr 2021	2. Halbjahr 2021
Do 28. Jänner	
Do 11. Februar	
Do 25. Februar	
Do 11. März	
Do 25. März	
Do 8. April	
Do 22. April **	
Do 6. Mai **	
Do 20. Mai **	
** bei Schönwetter im Garten ☺	
	Do 30. September
	Do 14. Oktober
	Do 28. Oktober
	Do 11. November
	Do 25. November
	Do 9. 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. Neust. <https://talenteverbund.at/tauschkreis-wr-neustadt>

**Leitung: Gabriele Herbst**, [biodanzagabriele.wordpress.com](http://biodanzagabriele.wordpress.com)

**Anmeldung** bei [Gerhard.Hoeggerl@gmx.at](mailto: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>	<b>BIODANZA</b> 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>		