



# BIODANZA in Wiener Neustadt 2023



## Lebensfreude + Gesundheitsvorsorge Tanzend und spielerisch achtsam miteinander Lebensfreude erfahren!

Im BIODANZA geht es darum, das Leben bewusst zu spüren.  
In der Bewegung werden Qualitäten von Freude, Dankbarkeit, Mut, Wille, Kreativität  
und Freiheit gestärkt; in der achtsamen Begegnung mit anderen Menschen bauen wir  
an einem Zusammenleben in gegenseitigem Respekt und Würde.

Während der Tanz-Einheit (Vivencia) wird nicht gesprochen ... das **Fühlen und Erleben** bekommen mehr Raum.

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

Es gibt Tänze allein, zu zweit, und mit der ganzen Gruppe. Tanzerfahrung ist nicht  
notwendig - **sondern Lust an Bewegung, Musik und am Miteinander!**

**Biodanza Abende in Wiener Neustadt -- (im Allg.) jeden 2. Do, 18:30 - 20:30**

**Preis:** 1 Abend 19€; 4er-Karte: 68€ (gilt für 4 Abende innerhalb von 8 Biodanza-Abenden);  
Schnupperstunde (1. Mal dabei) oder jemand Neuen mitbringen: 1 Abend 12€

Nach Absprache kann auch (teilweise) über den **Talente-Tauschkreis** Nö-Wien-Burgenland  
mit „**Tauschkreis Stunden**“ "bezahlt" werden - siehe auch

Regionalgruppe Wr. Neustadt: <https://talenteverbund.at/tauschkreis-wr-neustadt>

### Leitung:

**Eveline Novak / Theresia Prosl**



### Frühjahr 2023

**1.+15. Dez. 2022**

**19. Jänner**

**2.+16. Februar**

**2.+16. März**

**30. März**

**13. April**

**27. April \***

**11.+25. Mai \***

\* ... ev. im Garten

### Herbst 2023

**21. September**

**5. Oktober**

**19. Oktober**

**9! November**

**16. November**

**30. November**

**14. Dezember**

\* im Garten nahe Bildungszentrum: Melchior Khlesl-Gasse (bei Schönwetter, sonst Saal)

**Weitere Info und Anmeldung** bei **Gerhard Höggerl** Telefon 0699/123 67 590



**Bildungszentrum**  
St. Bernhard

**Ort: Im Bildungszentrum St. Bernhard**

**2700 Wiener Neustadt, Domplatz 1, 2. Stock**

<http://www.st-bernhard.at/veranstaltungen/referent/34054>

Homepage - Bildungsangebot - Schwerpunkte - Gesundheit

## Mein erster BIODANZA-Abend.



Eine Freundin hat mir von einer Biodanza-Gruppe erzählt, die alle 2 Wochen im Bildungszentrum St. Bernhard in Wr. Neustadt stattfindet.

Aufgrund ihrer begeisterten Schilderung habe ich mir nicht wirklich etwas vorstellen können: Man tanzt, allein, zu zweit, alle zusammen, manchmal umarmt man sich auch? ...

„Na ja“, meinte ich zweifelnd, „*ich tanze ja für mein Leben gern – aber Körperkontakt mit unbekanntem Menschen? Weiß nicht, ob ich mich da wohlfühle?*“.

Sie war zuversichtlich und schließlich gab ich ihrem Drängen nach und jetzt bin ich da. Leider ohne meine Freundin, sie hat krankheitshalber abgesagt, als ich schon unterwegs war.

Ein bisschen mulmig ist mir schon, aber ich öffne mutig die Tür zum Tanzraum.

Zum Glück bin ich nicht die erste. Einige Frauen und Männer sind schon dabei, bequeme Tanzkleidung anzuziehen und unterhalten sich dabei miteinander.

Die Leiterin begrüßt mich freundlich und erzählt mir kurz etwas über den Ablauf der „Vivencia“ - die zweistündige Tanzeinheit wird so genannt. Das Wort ist spanisch und heißt „*Erlebnis*“, weil es bei den Tänzen ums Fühlen und Erleben geht, darum, die Lebensfreude zu wecken und einander auf liebevolle Art zu begegnen. Ich nicke, höre aber nur die Hälfte ihrer Erklärungen, ich bin aufgeregt.

Schließlich sind ungefähr 15 Menschen im Raum versammelt. Bei einer kurzen Vorstellungsrunde sagt jeder seinen Namen. Wir erfahren das Thema des heutigen Abends: *Vertrauen*. Und die Leiterin betont nochmals, wie wichtig es sei, während der Vivencia nicht zu sprechen.

Wir nehmen einander an den Händen und tanzen einen Anfangskreis gemeinsam. Ich fühle mich noch immer sehr angespannt, aber die Musik gefällt mir und auch, dass es keine Tanzschritte zu lernen gibt. Die Tänze werden zwar erklärt und vorgezeigt, aber jeder tanzt auf seine eigene Art.

Nach dem Kreis beginnen wir zu GEHEN, allein, jeder für sich. Es fühlt sich gut an, aufgerichtet und entspannt durch den Raum zu gehen. Vorsichtig wage ich einen Blick auf die anderen, die mich im Vorbeigehen freundlich anlachen. Zaghafte Lächler zurück.

Anschließend gehen wir zu zweit, Hand in Hand. Ich merke, wie ich mich wieder anspanne, aber schließlich gebe ich mich der Musik hin und genieße es, mit wechselnden Gefährten zu gehen.

Wir werden zu einem Tanz zu zweit eingeladen. Einer schließt die Augen und lässt sich vom zweiten, seinem Schutzengel, durch den Raum führen.

Es ist schon eine Herausforderung für mich, mich der Führung eines Unbekannten anzuvertrauen. Aber irgendwann wird mir bewusst, dass ich damit begonnen habe, das Tanzen zu genießen – die ständig im Kopf rotierenden, ängstlichen Gedanken sind leiser geworden.

Als die Musik endet, sollen wir uns bei unserem Schutzengel bedanken – mit einer Geste, einem Blick, einem Lächeln – falls es passt, auch mit einer Umarmung.

Erleichtert wird mir bewusst, dass ich zu nichts gezwungen werde. Ich selber entscheide, wie nahe ich den anderen kommen will.

Ich schaue meinem Gegenüber in die Augen, wir halten einander an den Händen, ich lächle zaghafte und spüre, wie das Lächeln des anderen mein Herz berührt und fast wie von selber lasse ich mich in die offenen Arme sinken, die mir entgegengestreckte werden. Verwundert spüre ich, wie wohltuend es ist, sich für einen Moment in der Wärme einer Umarmung auszuruhen.

Es folgen noch viele Tänze – manche spielerisch, manche kraftvoll, manche berührend.

Ich verliere jegliches Zeitgefühl...

Und dann ist es soweit, wir tanzen einen Abschlusskreis.

Wie zu Beginn halten wir uns an den Händen, genießen die Musik und die Gemeinsamkeit, schauen einander zum Abschied nochmals in die Augen.

„*Wie sich die Menschen im Laufe dieses Abends verändert haben*“, denke ich erstaunt, „*alle wirken entspannt und zufrieden und irgendwie mag ich sie alle, obwohl ich sie nicht kenne, aber sie sind mir durchs gemeinsame Erleben so vertraut geworden, fast wie Geschwister ...*“.