

BIODANZA – TANZ



WAS IST BIODANZA?



Biodanza bedeutet frei übersetzt „Tanz des Lebens“. Diese in den 70er Jahren von dem chilenischen Psychiater Rolando Toro entwickelte Methode ist mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet. Durch den Tanz, die Verbindung von Musik und Bewegung im Tanz allein oder in der Gemeinschaft werden die ureigenen Potentiale und die Fülle der Möglichkeiten, die in jedem von uns Menschen stecken zum Vorschein „getanzt“.

Lebendigkeit, Lebensfreude, ganzheitliche Gesundheit und Kreativität sind nur ein paar der Aspekte, die hierbei genährt werden und sich nach und nach immer weiter entfalten können. Biodanza spricht den ganzen Menschen an - heilt, integriert, wirkt wohltuend, ohne zu beabsichtigen zu drängen oder etwas zu forcieren

Unabhängig von diesen tieferen Prozessen ist Biodanza aber auch wertvoller Alltagsbegleiter für alle Menschen, die durch die Bewegung, die Musik und den Tanz einfach nur Lebendigkeit, Lebensfreude und Vitalität tanken wollen und in netter Gemeinschaft schwungvoll tanzen wollen.

Es werden keine Schrittfolgen oder Choreographien eingeübt. Es ist daher kein tänzerisches Können notwendig und für alle Menschen gleich welchen Alters und Konstitution geeignet.



Leitung: Ulrike Sternberg

Info und Anmeldung: Ulrike Sternberg, www.seelenfreude.net

Ulrike.Sternberg@gmx.de

Ort: Kneipp – Vereinshaus, Jennigasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 5x montags 19.30 Uhr – ca. 21.15 Uhr

Schnupperabende: 19.02.24, 26.02.24 dann feste Kurstermine 04.03.24, 11.03.24, 18.03.24

Gebühr: Schnupperabend 15 Euro, Kursgebühr: 5x montags: 75 Euro; Vereinsmitglieder: 68 Euro