

*Biodanza- Jahresgruppe
4 Seminare 2016*



13./14. Februar, Sa—So in Köln

Thema: Visionsuche, Inspiration und neue Perspektiven

03.—05. Juni, Fr—So in Köln (gemeinsam mit Gerwig Schlager)

Thema: Eros, Sexualität und Beziehungen

20./21. August, Sa—So in Köln

Thema: FreiRäume, Loslassen, Potenziale und Ressourcen

29. Oktober—01. November, Sa—Di. in Hellenthal/ Eifel

Thema: Heilung, Trance und Transformation (mit Schwitzhütte)

Biodanza wurde entwickelt, um „mehr Leben im Leben zu schaffen“.

Lebensfreude, Lebensmut und Liebesfähigkeit sind Grundlage des Menschseins und als Wunsch in allen Menschen vorhanden.

Biodanza ist mehr als Tanz und schöne Momente. Es ist eine Methode, die unsere tiefsten Lebensfragen beantworten kann:

Was brauche ich, um glücklich zu sein?

Wie schaffe ich es, mein Leben tatsächlich nach meinen Wünschen zu gestalten- und was wünsche ich mir von anderen?

Wer bin ich wirklich?

In dem geschützten Raum, der sich in einer vertrauten Biodanza Gruppe entwickelt, entstehen Erfahrungen, Einsichten, Gefühle, die genussvoll, nährend und heilsam sind, die herausfordern, aber auch auf leichte Weise den Weg zu einem erfüllten Leben im Alltag bahnen.

Die Jahresgruppe bietet sich an für Menschen, die Biodanza bereits als Methode zu ihrer persönlichen Entwicklung erkannt haben, sich weiter entwickeln und ihr Erleben intensivieren möchten.

Tänze und biozentrische Formen des Austausches, Tarot, Rituale aus der schamanischen Arbeit und Schwitzhüttenzeremonien bringen zusätzliche Klarheit, Liebe und Authentizität in Erleben und Ausdruck, und unterstützen die persönliche Entwicklung.

Die Themen korrespondieren energetisch mit der Entwicklung des Jahres. Auch dadurch entsteht Unterstützung und Begleitung auf unserem persönlichen Weg.

Kosten: Gesamtpreis für 4 Module 700€ bei verbindlicher Buchung und Zahlung bis 31. Januar 2016, danach 780€, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (in Hellenthal, Ü/ Verpfl. 65€/Nacht), Köln bei Bedarf bitte erfragen

Ratenzahlung auf Anfrage per Lastschrift oder Dauerauftrag mtl. 66€ (12 Monate)

Einzelwochenende je nach Anzahl der Tage 160–260€ zzgl. Ü/ Verpfl.

Inhalte:

1. Visionssuche - Inspiration und neue Perspektiven

Dieses Wochenende ist der Frage gewidmet „Wohin möchte ich meine Ideen lenken?“

Tanzend verbinden wir uns mit unserer Kreativität und spüren den Möglichkeiten nach, die in unserem Herzen verborgen liegen...

Wohin wird meine Reise durch dieses Jahr gehen?

Tänze, Klänge und die Musik, aber auch andere Tools unterstützen uns auf dem Weg, neue Visionen für die kommende Zeit zu schmieden, Bewährtes zu würdigen, Neues einzuladen und spielerisch die ersten Schritte zu wagen. Wir schaffen neue, weite und luftige Räume, in denen unsere Ideen, unsere Begeisterung und unser Mut wachsen können!

2. Eros - Sexualität und Beziehungen (in Zusammenarbeit mit Gerwig Schlager (A))

„Die Lust am Leben“ ist die Grundlage des Eros und Teil der persönlichen Lebensmotivation eines jeden Menschen.

Eros ist die Fähigkeit, Körperlichkeit als genussvoll zu erleben, die damit verbundenen Gefühle wahrzunehmen, bewusst zu erleben und zu bejahen.

Eine verbundene Sexualität wirkt sich auf jegliche zwischenmenschliche Beziehung aus- sowohl auf Liebesbeziehungen, als auch auf Freundschaften und den alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen. Den unzähligen Facetten der Liebe und Verbindung, sowohl zu uns selbst, als auch zu anderen, gehen wir an diesem Wochenende nach. Wir experimentieren, probieren aus, genießen und spüren tief in die Verbindungen von Körper, Seele und Geist hinein.

3. FreiRäume - Loslassen, Potenziale und Ressourcen

Wenn eine Tür sich schließt, öffnen sich 5 neue...

Loslassen schafft Platz für Neues! Sich von Überlebtem zu trennen, bringt uns manchmal ganz konkret mit (Verlust-) Ängsten und Begrenzungen in Kontakt. Sich von etwas Vertrautem zu trennen bewirkt Unsicherheit, selbst dann, wenn es nährend und gut für uns ist. Unter dieser Unsicherheit finden wir die Kraft, die reichen Potenziale und die vielfältigen Möglichkeiten, die uns zu einzigartigen Wesen machen. Mut und Sensibilität, Präsenz und Hingabe sind gefragt, um in uns selbst Vertrauen und Sicherheit zu schaffen und uns neue Räume zu erschließen.

4. Heilung - Trance und Transformation

Heilung geschieht auf tiefen zellulären Ebenen und ist nicht willentlich steuerbar. Durch Trance und das Eintauchen in unser inneres Wissen geschieht ein Integrationsprozess, der auf biologischer Ebene auf das Immunsystem erneuernd wirkt und die Regeneration fördert.

Dabei können tiefgreifende Transformationsprozesse entstehen, die uns helfen, unseren Alltag positiv neu zu gestalten und „die weißen Wölfe“ in uns zu füttern, deren Nahrung aus Liebe, Freundschaft, Zärtlichkeit, Wertschätzung und Empathie besteht.

An diesem Wochenende wird die Heilung durch eine Schwitzhütte unterstützt.