

“Die Schönheit der Vielfalt”

4. Biodanza-Fest Köln

2.-3. Juni 2018

**Sporthochschule Köln, Halle 4/5
Köln-Müngersdorf**

Leben

*Vibration
Pulsieren
Herzschlag
Rhythmus
Wachstum
Werden und Vergehen
Fruchtbarkeit und Liebe
Farben, Formen, Überfluss
Bewegung
Begegnung
Verschmelzung.*

Gabriele Freyhoff

PROGRAMM

Samstag, 2. Juni 2018 Beginn: 10.00.00 Uhr, Ende: 21.00 Uhr

10.00 Eröffnung des Festes

10.00- 11.30 Uhr

" Mit Leichtigkeit in den Tag & ins Miteinander"

Eva Tjaden-Neetz (Hamburg) und Andrea Reimann (Lüneburg)

Lasst uns an diesem Morgen spielerisch das Feuer unserer Lebendigkeit entfachen. Wachwerden für sich selbst und füreinander. Sich getragen fühlen, frei und offen für den Tag und für das Leben! Wir freuen uns auf euch und den gemeinsamen Tanz!

11.45- 13.15 Uhr

"Mit dem Herzen tanzen"

Käthe Lorenz (Düsseldorf) und Anja Haas (Ratingen)

Die Vivencia ist eine Einladung, den Tanz des Lebens aus dem Herzen heraus zu gestalten. Das Herz ist Quelle der Lebensfreude, der Lebendigkeit, der Liebe und der Verbundenheit mit Anderen. Aus dieser Quelle möchten wir mit Euch tanzend schöpfen, so viel wir können und möchten, denn sie versiegt nie.

MITTAGESSEN

14.15 -15.45 Uhr

" Die Welt ist so bunt weil wir so verschieden sind"

Reinhild Bode (Koblenz) und Petra Ladwein

Vielfalt ist offensichtlich, wenn wir unsere Sinne öffnen für das Leben in uns und um uns herum : die Farben der Blumen, der Geschmack von Früchten, der Duft von Kräutern, der Klang der Sprachen und die individuellen Geschichten der Menschen... Und doch ist das nichts gegenüber der Vielfalt der Potentiale, die in uns liegen. Sie sind unermesslich weit – wie das Universum selbst. Sie zu entdecken und uns selbst dazu zu ermächtigen, sie in unser Leben zu holen, ist die Idee von Rolando Toro. Lasst uns im Tanz den Schatz der Vielfalt entdecken und feiern!

16.00-17.30 Uhr

" Die Poesie der menschlichen Begegnung"

Harmen Westerhof (Aachen) und Elisabeth Diepmann

Die Poesie einer Begegnung hängt eng mit der Art der Präsenz zusammen, die ich zeige. Wie oft verbinde ich mich, wie oft verstecke ich mich? Wie oft gönne ich meinen Mitmenschen meine ganze Präsenz, wie oft möchte ich sie wirklich sehen, so wie sie sind? Eine aufrichtige Begegnung erfordert unsere liebevolle Anwesenheit, unsere Bereitschaft, immer wieder offen zu sein, ohne Vorurteile, ohne diese Brille die wir oft aufhaben, mit der - wie wir meinen - einen Menschen auf den ersten Blick, aufs erste Gefühl einschätzen zu können. Oft liegen wir falsch. Dann gibt es statt Poesie nur 'Text', und zwar mit Lücken. Dazu lädt diese Vivencia ein: uns für die sich erneuernde Poesie der menschlichen Begegnung zu sensibilisieren und zu ermutigen. Bist du bereit?

ABENDESSEN/SNACK

18.00-19.30 Uhr

" Du bist der Regisseur deines Lebens"

Gudrun Beckner (Braunschweig) und Andrea Ingenerf (Oldenburg)

Das Leben liegt in unserer Hand. Wir sind unser eigener Regisseur. So nehmen wir die Vivencia als Möglichkeit im Leben zu stehen, als Einladung zum Erleben der Vielfalt des Universums. Viel Freude beim Tanz des Lebens; nicht vergebens !

19.45-21.15 Uhr

" I see your true colors shining...(Hit von Cindy Lauper/Phil Collins)"

Rositha Müller-Goldenstedt (Hamburg) und Theresia Blass (Bonn)

Im Vertrauen zur Einheit verschmelzen, im Kreis der Liebe in deinen Farben erblühen

Sonntag, 3. Juni 2018 Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 18.00 Uhr

10.00 - 11.30 Uhr

"Mut zu leben"

Magrit Jacobsen (Hamburg) und Elke Reimers (Hamburg)

Jeder neue Tag ist eine Einladung an das Leben. Wir erlauben uns neugierig und spontan zu sein wie die Kinder. Dann entdecken wir die Vielfalt und Schönheit in Allem und jeder Moment des Erlebens ist ein Zauber.

12.00 - 13.30 Uhr

" Erlebe dich beim Tanz mit deiner Stimme und entdecke dich neu!"

Silvia Dahringer (Heidelberg)

Bist du neugierig, dich auch mit deiner Stimme beim Tanz auszuprobieren und damit zu spielen? Dann entdecke und nutze sie kreativ und lebendig wie ein Rhythmusinstrument, lasse Töne und Melodie erklingen. Glücklicherweise kannst du dich auch als "Nichtsänger*in" erproben! Freude, Lachen, Ausgelassenheit, dein spielerisches Kind in dir und auch deine Berührtheit kannst du dabei erleben!

MITTAGESSEN

14.30-16.00 Uhr

" Brücken für eine friedvollere Welt"

Michaele Fries-Melchers und Ana Garcia-Talavera (Bonn)

Es sind die Brücken des Herzens, die den Nährboden bilden, damit Frieden erblühen kann. Brücken, die wir erschaffen, indem wir uns die Hände reichen, Grenzen, die wir überwinden, indem wir uns mit offenen Herzen begegnen, mit unseren Blicken und Gesten, unserer Kreativität und unseren Berührungen. All diese wundervollen Ausdrucksmöglichkeiten sind die "Bausteine", die es uns leicht machen, uns im gemeinsamen Tanz des Lebens zu verbinden.

Abschlussvivencia 16.30-18.00 Uhr

"Ich bin Vielfalt - eine Vivencia des Zugangs zu deinen Potenzialen"

Gabriele Freyhoff (Aachen)

Wo findest du dein Potenzial? Es liegt genau dort, wo deine Leidenschaft sitzt, bei den Tätigkeiten, die dich aufblühen lassen, für die du brennst. Dort bist du mit deinem Potenzial in Kontakt. Du kannst es auch spüren in deiner Sehnsucht. Wolltest du schon einmal etwas ganz Bestimmtes machen oder erreichen? Das sind Fingerzeige, in diese Richtung will dich dein Potenzial führen. Zum Abschluss des Festes soll dich diese Perspektive in den Alltag begleiten.

Ende

Was ist Biodanza?

Biodanza - Sistema Rolando Toro- bedeutet **Tanz des Lebens**. "...der Tanz ist eine Bewegung, die aus dem Innersten des Menschen kommt.... es ist die Bewegung des Lebens, der biologische Rhythmus, der Rhythmus des Herzens und der Atmung, der Impuls des Sich-Verbunden-Fühlens mit den Artgenossen; es ist die Bewegung der Intimität. Der Tanz ist deshalb das Feiern unserer Gemeinschaft mit den Menschen und unsere echte Freude am Leben. Jeder Mensch, auch ohne sich dessen bewusst zu sein, ist dabei, sein Leben zu tanzen". (R. Toro, 1983) Das Leben manifestiert sich in jedem Moment: in den Gesten, im Blick, im Lächeln, in der Begegnung mit dem anderen, so also in jedem Ausdruck des Lebendigen.

Willkommen!

Alle Menschen sind willkommen.

Das Alter ist unbedeutend, jeder kann sich so bewegen, wie es m Moment einfach möglich ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Lust sich zu Musik zu bewegen und das Interesse an der Begegnung mit anderen Menschen sind eine wunderbare Motivation.

Gern können Freunde und FreundInnen eingeladen werden!

PREISE:

2 Tage (das ganze Fest) € 130,-

1 Tag € 70,-

1 Vivencia € 20,-

**Ort: Sporthochschule Köln, Halle 4/5
Am Sportpark., Köln-Müngersdorf**

Verpflegung: Vor der Halle werden Brötchen und Getränke verkauft, und in fußläufiger Nähe finden sich einige Restaurants.

Samstag benutzen wir Halle 4 und Sonntag Halle 5.

Diese Biodanza-LehrerInnen nehmen teil

Ana Garcia-Talavera	garciatalaveratrujilloanateresa@yahoo.es
Andrea Ingenerf.....	ingenerf64@web.de
Andrea Reimann	roterrabe@arcor.de
Anja Haas	anja.haas@biodanza-erleben.de
Elisabeth Diepmann	liss.diepmann@web.de
Elke Reimers	reimers-elke@web.de
Eva Tjaden-Neetz.....	e.tjaden-neetz@gmx.de
Gabriele Freyhoff	gabriela@biodanza-online.de
Gudrun Beckner	gudrun.Beckner@gmx.de
Harmen Westerhof	1981stonemonkey@gmail.com
Käthe Lorenz	lorenz_ka@web.de
Magrit Jacobsen	magrit@jacobsennet.de
Michaela Fries-Melchers	michaela.fries.m@googlemail.com

Petra Ladwein
Reinhild Bode
Rositha Müller-Goldenstedt
Silvia Dahringer
Theresia Blass

ladwein-petra@web.de
info@biodanza-koblenz.de
rosamuego@t-online.de
silviadahringer@web.de
TBlass@web.de

Sei wie du bist! Leben ist Vielfalt!

Feiere mit uns den Frühsommer mit vielen Freunden und Bekannten