

## Regelmäßig stattfindende Gruppen:

### Köln (wöchentlich, abends)

Zeitraum: 08.01. - 09.07.18 (24x) und  
27.08. - 10.12.18 (15x)  
Uhrzeit: montags, 20.00 - 22.30 Uhr  
Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum  
Gebühr: monatl. € 68,- (12mal), Schnuppern € 24,-

### Köln (offene Abende)

Zeitraum: jeweils der erste Dienstag im Monat  
6.2./6.3./10.4./8.5./5.6./3.7./2.10./6.11./4.12.18  
Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum  
Gebühr: € 20,- (pro Abend)

### Düsseldorf (vierzehntägig)

Zeitraum: 18.01. - 05.07.18 (12x);  
30.08. - 06.12.18 (8x)  
Uhrzeit: donnerstags, 19.30 - 22.00 Uhr  
Ort: Salzmannbau, 3. Etage  
Himmelgeisterstr. 107d, D-Bilk  
Gebühr: monatl. € 34,- (Jan.-Juli/Aug.-Dez.)

Düsseldorf (offen): 3. Mai, 12. Juli, 20. Sept.

### Aachen (vierzehntägig)

Zeitraum: 10.01. - 11.07.18 (14x) und  
05.09. - 12.12.18 (7x)  
Uhrzeit: mittwochs, 19.30-21.30 Uhr  
Ort: Kulturfabrik Oranienstr. 9, 1.Stock, Aachen  
Gebühr: monatl. € 37,- Jan.-Juli, € 33,- Sept.-Dez.

### Biodanza für Kinder

Möchten Sie eine Kennenlernstunde organisieren für Ihre Kinder, SchülerInnen, das Familienzentrum oder einfach für ein Fest? Ich komme gern zu Ihnen und gestalte einen Nachmittag oder Abend. Rufen Sie mich an.

### Biodanza in Organisationen und Trainings

Impulse für eine gesunde Unternehmenskultur:  
Gern mache ich Ihnen ein Angebot.

*Alle Gruppen sind fortlaufend.*

*Kursgebühr bitte per Dauerauftrag bezahlen. Im Januar und August sind die Gruppen offen, um zuzuschauern. Danach entscheiden sich die TeilnehmerInnen für einen ganzen Kurs.*

*Kosten der Schnupperabende: € 20,- (montags in Köln € 24,-)  
20%-Ermäßigung für Studierende und Menschen ohne Arbeit.*



## Das Leben feiern - Biodanza-Jahresfest für alle

Weihnachten oder die Julzeit für unsere Vorfahren war eine üppige, fröhliche Zeit, in der viel gefeiert, getanzt, gesungen, gegessen und getrunken wird. Man beschenkte sich gegenseitig, um auch im neuen Jahr Fülle und Glück zu haben. Zum Abschluss des Jahres möchte ich - an diese Tradition anknüpfend - zum gemeinsamen Feiern des Lebens mit Biodanza und leckere rem Essen einladen.

### 14./15. Dezember 2018 in Hamburg

Ort: o33Tanzwerkstatt, Eiffelstr. 1, HH-Sternschanze  
Zeit: Fr 19 - 22 / Sa 10 - 17 h  
Gebühr: € 110,-

### 16. Dezember 2018 in Köln

Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln  
Zeit: So 11.00 - 18.00 h  
Gebühr: € 90,-



## Vorschau auf das Jahr 2019

### Biodanza auf Sylt

„Das Auge des Hurrikans“

30. Mai - 3. Juni 2019 - Klappholtal/List

Das Heute ist geprägt von Hektik, sich überschlagenden Ereignissen. Wie gewinne ich meine Ruhe wieder? Und was trägt in diesen Momenten? Wir tanzen es. Kosten: Kurs € 230,- + ca. € 220,- Üb./Verpfl.

### Biodanza auf la Gomera

„Alles ist möglich!“

14.-21. Juli 2019 - Finca Argayall

Nur zu oft denken wir „klein“, halten unsere Träume für nicht realisierbar. Und wenn sie es doch sind? Hier öffnet sich ein Fenster... Kosten: Kurs € 360,- + ca. € 500,- Üb./Verpflg.

### Biodanza auf Zypern

„Die Kraft der Mythen“

13.-20. Oktober 2019 - Aphrodite Beach

Wir finden wieder Anschluss an die Ur-Mythen der Geschichte, die Weisheit und Tiefe enthalten. Kosten: Kurs € 360,- + ca. € 400,- f. Übern.  
(Achtung: Alle Preise für 2019 können variieren)



„Biodanza ist für mich eine Energiequelle und verbindet mich immer mit Lebendigkeit!“



Gabriele  
Freyhoff

Gabriele Freyhoff, geb. 1955, Sonderpädagogin, Supervisorin und Biodanza-Dozentin, machte ihre Ausbildung in Biodanza vor 30 Jahren bei Rolando Toro, dem Begründer von Biodanza persönlich in Brasilien, wo sie selbst 12 Jahre lebte. Dort realisierte sie viele Projekte im Rahmen gemeinwesenorientierter Arbeit mit benachteiligten Zielgruppen: eine Arbeit zur Stärkung der Identität.

Seit 1997 in Deutschland, bietet Gabriele regelmäßige Kurse und Workshops an, die stark entlastende Funktion haben und den Wunsch nach persönlichem Wachstum unterstützen. Sie hat mehrere Spezialisierungen im Bereich Biodanza absolviert und ist Expertin im pädagogisch-therapeutischen Bereich. Ihr besonderes Angebot: Fortbildungen für LehrerInnen über soziales Lernen/Identitätsfindung und Biodanza mit Kindern im Kindergarten oder in der Schule. Auf Kongressen in Argentinien, Brasilien, Italien, Frankreich und der Schweiz stellte sie ihre Arbeit vor. Im Rahmen eines Lehrauftrags etablierte Gabriele Biodanza an der pädagogischen Fakultät der Universität zu Köln.

Seit 2002 leitet sie die Biodanza-Schule Köln. Die dreijährige berufsbegleitende Ausbildung qualifiziert zum/ Facilitator/a, die weltweit anerkannt ist. Die wissenschaftlich anerkannte Wirksamkeit von Biodanza ermöglicht seine Anwendung in allen Bereichen der Gesellschaft.

## Information und Anmeldung:

Gabriele Freyhoff  
Nelkenweg 5  
D - 52078 Aachen  
Tel. +49 (0)241-9007105 Fax +49 (0)241-9007106  
mobil: +49 (0)171-4764223  
e-mail: [gabriela@biodanza-online.de](mailto:gabriela@biodanza-online.de)  
Website: [www.biodanza-online.de](http://www.biodanza-online.de)

## „Tanz des Lebens“

mit

Gabriele Freyhoff

Biodanza  
System Rolando Toro



## Programm 2018

Gruppen und Workshops  
Stress begegnen und mit mehr Genuss leben

Ausbildung zum/r Facilitator/a



## Meine Gruppe und ich - Identität fördern

Kontinuierliche Fortbildung für Biodanza-LehrerInnen

Rolando Toro betonte oft, dass neben einer liebevollen Haltung (Herzöffnung) auch eine starke Identität für uns Menschen notwendig sei, damit es gelingt, die Gesellschaft wirklich in eine menschlichere zu verwandeln. Wie fördere ich dies in meiner Gruppe? Ein Seminar für Biodanza-LehrerInnen. Die Praxis (s.u.) ist für alle.

**19.-21. Januar 2018 in Hamburg-Sternschanze**

Ort: o33Tanzwerkstatt, Eiffelstr. 1, HH-Sternschanze  
Zeit: Fr 19-22 h, Sa 10-18 h, So 10-17 h  
Gebühr: € 220,-

## Identität und Integration

Wie stehst du im Leben? Wagst du es, deine Bedürfnisse auszudrücken, deine Meinung zu sagen? Oft ist es ein Balanceakt, die Anforderungen der Gesellschaft und die eigenen Wünsche in Einklang zu bringen. Je besser uns dies gelingt, um so glücklicher und realisierter fühlen wir uns im Leben. Dann ist jeder Tag wie eine weiße Leinwand, die wir mit den Farben unseres Seins bemalen. Und die Zeit der reinen Anpassung ist vorbei...

**20.-21. Januar 2018 in Hamburg-Sternschanze**

Ort: o33Tanzwerkstatt, Eiffelstr. 1, HH-Sternschanze  
Zeit: Sa 15-18 h, So 10-17 h  
Gebühr: € 120,- (ohne Übernachtung)

## Biodanza mit Kindern und Jugendlichen

Welche Haltung ist notwendig in Biodanza mit Kindern? Wir reflektieren und erproben viele praktische Übungen und Tänze für die Arbeit mit unterschiedlichen Altersgruppen von Kindern und Jugendlichen: Eine Spezialisierung für Biodanza-LehrerInnen.

**23.-25. Februar 2018 in Hückeswagen**

Ort: EAG, Wefelsen 5, Hückeswagen  
Zeit: Fr 18:30 h bis So 17 h  
Gebühr: € 220,- plus € 110,- bis 148,- U./Verpflg.

## Aqua-Biodanza-

Aqua-Biodanza ist ein Eintauchen in frühe Stadien von Harmonie und Wohlbefinden, wie ein Zurückgehen in die Geborgenheit, die wir in der Gebärmutter erfahren haben. Es wirkt tief auf die Zellerinnerung ein. Alte schmerzvolle Erfahrungen können neu „geschrieben“ werden; ein neues positives Lebensgefühl entsteht.

**2.-4. März 2018 im Allgäu**

Ort: Seminarhotel Sonnenstrahl, Seb.-Kneipp-Str.1, Kießlegg  
Zeit: Fr 19h bis So 17h  
Gebühr: € 220,- + € 180,- bis 240,- f. Bad + Übernachtung



## Wiedergeburt in Biodanza

mit Gabriele Freyhoff und Reinhild Bode

Ein Seminar, das dein Leben verändert! Rituale mit starker Wirkungskraft bewirken neue Haltungen im Leben. Das Gefühl, Mangel zu erleben oder schmerzvollen Erlebnisse der Kindheit immer mit sich zu tragen, verwandeln sich in Fülle, in Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten und in Schöpferkraft für das eigene Leben!

**13.-15. April 2018 in Melle**

Ort: Seminarhaus Wilde Rose  
Borgholzhausenerstr. 75, Melle  
Zeit: Fr 19 h bis So 17 h  
Gebühr: € 220,- + € 110,- - 136,- U./Verpflg.

## Biodanza auf Sylt

„Die Intelligenz unserer Zellen“

Wir nehmen an, dass unsere Genen unser Schicksal bestimmen. Doch Bruce Lipton, ein Zellbiologe, entdeckte, dass unser „Geist den Körper“ steuert, denn die Zellfunktionen ändern sich durch Umweltsignale. Dies ist revolutionär, denn diese Erkenntnis eröffnet uns einen großen Raum unser Leben zu gestalten ohne Festlegung. Unsere Überzeugungen über die Welt bestimmen mehr unser Leben als die Gene. Wenn wir die Welt als eine voller Liebe sehen, wird unser Körper mit Gesundheit reagieren.

**10. - 13. Mai 2018 im Klappholtal**

Ort: Akademie am Meer  
Zeit: Do 18:30 - So 15.30 h  
Gebühr: € 230,- + ca. € 220,- U./Verpflg.

## Biodanza in der Natur

Das Sein in der Natur verbindet uns enger mit der Harmonie, die in allen Lebewesen existiert. Es hilft uns, unser Zentrum wiederzufinden. Biodanza in der Natur verbindet uns in der Tiefe mit den regenerierenden heilenden Kräften der Natur. Wir tanzen mit der natürlichen Musik und werden immer sensibler für alle Töne und Schwingungen um uns herum. Der Workshop findet mitten in wilder Natur statt.

**25.-27. Mai 2018 in Nohn/Eifel**

Ort: Nohner Mühle, Nohner Mühle 2, 54578 Nohn  
Zeit: Fr 19 h - So 17 h  
Gebühr: € 190,- + ca. € 120,- Ü./Verpflg.

**Kontoverbindung:** Gabriele Freyhoff  
Postbank Köln, IBAN DE82370100500071440501

**Bemerkung:**

Alle Seminare werden von Gabriele Freyhoff geleitet. Die Anmeldung erfolgt über das beiliegende Formular oder per e-mail.



## 4. Kölner Biodanza-Fest

Herzliche Verbundenheit

Eine Veranstaltung der Kölner Biodanza-Schule in Kooperation mit dem Netzwerk der Region. Unsere gemeinsame Vision ist es, in Vernetzung liebevolle Begegnungen und Austausch zu kreieren, für eine Zukunft, in der sich immer mehr Gemeinschaft entwickelt, in der alle die Poesie der menschlichen Begegnung entdecken können, sich gegenseitig dabei unterstützen, ihr Potenzial zu leben und mit Liebe und Tatkraft Träume zu verwirklichen. Sei eingeladen, in vielen Vivencias bei unterschiedlichen Biodanza-LehrerInnen zu tanzen, Menschen kennenzulernen, die auch ihr Leben tanzen. Bringe gern Deine Freunde und Bekannte mit! Für Auswärtige organisieren wir eine Unterkunft bei Biodanzeiros in Köln.

**2.+3. Juni 2018 in Köln**

Ort: Sporthochschule Köln, Köln-Müngersdorf  
Zeit: Sa 10 - 22.30 h + So 10 - 18 h  
Gebühr: € 130,- (ein Tag € 70,-/Netzwerkmittglieder 20%)

## Der Baum der Wünsche

Hast du einen Wunsch, der dich schon dein Leben lang begleitet? Oft ziehen sich tiefe Wünsche wie ein roter Faden durch unser Leben. Sie repräsentieren etwas Zentrales für unseren Lebenssinn, eine Quelle unseres Lebens, sie erhöhen die Lust zu leben und glücklich zu sein. In Tanz-Ritualen geben wir den Wünschen Kraft und vergrößern so die Möglichkeit, dass sie sich realisieren. Rolando Toro verglich Wünsche mit dem Bild der Sterne für die Seefahrer, eine Orientierung.

**15.-17. Juni 2018 in Valwigerberg/Mosel**

Ort: Haus Jonathan, Pfalzerhof 1, 56812 Valwig  
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h  
Gebühr: € 190,- + ca. € 120,- U./Verpflg.

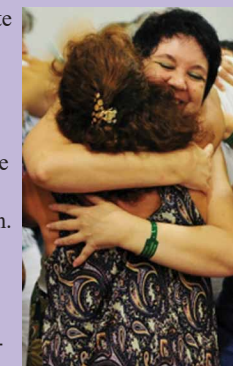
## Der Zauber der Berührung

Ferien-Zeit für dich - auf La Gomera

Berührung ist lebensnotwendig. Rolando Toro nannte die Berührung, die mit menschlicher Wärme und Hinwendung verbunden ist, Liebkosung; sie löst chronische Spannungen und Ängste auf, erhöht das Selbstwertgefühl, weckt Liebe für sich selbst und macht immer wieder neuen Mut im Leben. Jede sanfte Berührung ist zauberhaft, mal sinnlich, mal zärtlich, mal tröstend, mal ermutigend, sie macht uns glücklich.

**14.-21. Juli 2018 auf La Gomera**

Ort: Finca Argayall, E-38870 Valle Gran Rey  
Zeit: So (An- und Abreisetag), Flug auf eigene Kosten  
Gebühr: € 360,- plus Unter./Verpflg. € 402,- bis € 564,-



## Minotaurus-Projekt

Ängste in Mut verwandeln

Der Minotaurus, ein Geschöpf aus der Mythologie, symbolisiert in Biodanza den wilden, instinktiven Anteil in uns, eine Urkraft, die wir oft fürchten und unterdrücken. Doch sie unterstützt uns im Leben, gibt Mut voranzuschreiten. So tanzen wir unseren inneren Minotaurus und nehmen seine Kraft in unser Leben. Wir verwandeln unsere Ängste dadurch in Mut. Ein Workshop, der den inneren Helden in jeder/m enthüllt!

**7.-9. September 2018 in Melle**

Ort: Seminarhaus Wilde Rose  
Borgholzhausenerstr. 75, Melle  
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h  
Gebühr: € 220,- + € 110,- bis 136,- U./Verpflg.

## Mann und Frau - Das andere Geschlecht ehren

mit Gabriele Freyhoff und Wolfgang Hofbauer

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die unterschiedlich sind, sich besser riechen können. Pheromone heißen die Duftstoffe, die unbewusst wahrgenommen werden und u.a. für die gegenseitige Anziehung verantwortlich sind. Vielleicht ist also der Unterschied zwischen Männern und Frauen von der Natur beabsichtigt, damit wir uns gegenseitig anziehen? An diesem Wochenende erfahren wir im Erleben mit Biodanza die Unterschiede zwischen Mann und Frau als faszinierend und beginnen die Andersartigkeit des anderen Geschlechtes wertzuschätzen.

**21.-23. September 2018 in Hückeswagen**

Ort: EAG, Wefelsen 5, Hückeswagen  
Zeit: Fr 18.30 - So 17.00 h  
Gebühr: € 220,- + ca. € 130,- U./Verpflg.

## Wurzel und Flügel - erdverbunden und frei

Biodanza auf Corfu

Dieser Workshop schlägt die Brücke von der Lust der Erdverbundenheit und Körperlichkeit zur Weite und Leichtigkeit des Geistes und der Phantasie. Wir spüren die Erde konkret, tanzen und bewegen uns auch in der Natur und lassen uns Flügel der Leichtigkeit und Lebensfreude wachsen. Das Element Erde repräsentiert unsere Sicherheit, den Kontakt zu Nahrung und Fruchtbarkeit; das Element Luft steht für Kreativität, Inspiration, Freiheit, Leichtigkeit....!

**13.-20. Oktober 2018 auf Corfu**

Ort: Ouranos Club, GR-49081 Agios Stefanos  
Zeit: Sa (An- und Abreisetag), Flug auf eigene Kosten  
Gebühr: € 360,- + € 430,- für Unter./Verpflg.

