

Regelmäßig stattfindende Gruppen

Köln (wöchentlich, abends)

Zeitraum: 11.01. - 05.07.21 (23x) und
16.08. - 13.12.21 (15x)
Uhrzeit: montags, 20.00 - 22.30 Uhr
Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum
Gebühr: monatl. € 73,- (12mal), Schnuppern € 24,-

Köln (offene Abende)

Zeitraum: jeweils der 1. Dienstag im Monat
2.3./6.4./4.5./1.6./12.10./2.11./7.12.21
Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum
Gebühr: € 22,- (pro Abend)

Düsseldorf (14-tägig, abends)

Zeitraum: 14.01. - 08.07.21 (13x)
19.08. - 09.12.21 (8x)
Uhrzeit: donnerstags, 19.15 - 21.45 Uhr
Ort: Turnhalle der Grundschule
Heinsenstr. 21, Ddorf-Hamm
Gebühr: monatl. € 37,- (12mal)

Düsseldorf (offene Abende)

Zeitraum: 4.+18.3./29.4./22.5./17.6./9.9./2.12.21
Uhrzeit: donnerstags, 19.30-21.30 Uhr
Ort: Turnhalle, Heinsenstr.21, Ddorf-Hamm
Gebühr: € 20,- (pro Abend)

Biodanza für Kinder

Möchten Sie eine Bewegungsstunde für Ihre Kinder, SchülerInnen, das Familienzentrum oder einfach ein Fest organisieren? 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 zu schnuppern. Danach entscheiden sich die TeilnehmerInnen für einen ganzen Kurs. Kosten der Schnupperabende: € 22,- (Einzelabende montags in Köln € 24,-) 20% Ermäßigung für Menschen ohne Arbeit, Studierende: € 5,- pro Abend.*



Biodanza-Jahresabschlussfest

Der Vorschlag von Biodanza ist, das Leben zu feiern, es ist eine Zeremonie, die uns daran erinnert, wie wertvoll und schützenswert das Leben ist. Der Brauch des Schenkens kommt aus diesem Gefühl der Dankbarkeit. Dies möchte ich mit vielen Menschen feiern.

17./18. Dezember 2021 in Hamburg

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

19. Dezember 2021 in Köln

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

Vorschau auf das Jahr 2022

Biodanza in der Wüste

„Eintauchen in die Stille“

23. Febr. - 2. März 2022 - Marokko

Die Weite und Stille der Wüste verzaubert, und wir begegnen uns selbst. Ahmed (Beduine) führt uns. Er teilt mit uns die Geheimnisse seiner Heimat. Die Reise wird bereichert durch Biodanza-Erlebnisse
Infos unter: <http://wuesten-traum.com/de>
Kosten: Kurs € 250,- + € 450,- Guide/Verpfl./Bus

Biodanza auf Sylt

„Transzendenz und Vitalität“

26.-29. Mai 2022 - Klappholttal/List

Verbundenheit mit allem stärkt unsere Präsenz, und unsere Lebendigkeit macht uns dankbar.
Kosten: Kurs € 240,- + ca. € 270,- Üb./Verpfl.

Biodanza im Gebirge

„Der Genuss zu leben“

30. Juli-6. Aug. 2022- Il Sentiero/Norditalien

Eine Einladung die Pralinen des Lebens zu entdecken und sie voller Genuss zu verzehren.
Kosten: Kurs € 360,- + ca. € 560,- f. Übern.

Biodanza auf Corfu

„Auf der Sonnenseite des Lebens“

08.-15. Okt. 2022 - Ouranos Club/Arillas
Lebenslust erwecken und im Moment sein.
Kosten: Kurs € 360,- + ca. € 560,- f. Übern.
(Achtung: Alle Preise für 2022 können variieren)

*„Biodanza ist für mich
Lebensenergie pur
und erhöht meine
Lebensqualität!“*



Gabriele
Freyhoff

Gabriele Freyhoff, geb. 1955, Sonderpädagogin, Supervisorin und Biodanza-Dozentin, machte ihre Ausbildung in Biodanza vor 33 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
Pfälzer Weg 2
D - 53859 Niederkassel
Tel. +49 (0)2208-9949669 Fax +49 (0)2208-9949668
mobil: +49 (0)171-4764223
e-mail: gabriela@biodanza-online.de
Website: www.biodanza-online.de

„Tanz des Lebens“

mit

Gabriele Freyhoff

Biodanza

Sistema Rolando Toro



Programm 2021

Gruppen und Workshops
Stress begegnen und mit mehr Genuss leben

Ausbildung zum/r Facilitator/a

Januar bis Dezember

Aqua-Biodanza - loslassen und genießen

Aqua-Biodanza ist ein Eintauchen in ganz frühe Phasen von Harmonie und Wohlbefinden, es ist ein Zurückgehen in die Geborgenheit, die wir in der Gebärmutter erfahren haben. Aqua-Biodanza wirkt tief auf Zellebene. Alte schmerzvolle Erfahrungen können „überschrieben“ werden; das Gefühl von allumfassender Liebe breitet sich aus.

19.-21. Febr. (evtl. März) 2021 im Spessart

Ort: Hotel Orbital,

Haberstalstr. 1, 63619 Bad Orb

Zeit: Fr 19 h bis So 17 h

Gebühr: € 220,- plus ca. € 182,- f. Bad + Übern.



Zeremonien und Rituale in Beruf und Freizeit (Fortbildung/Seminar)

Unser Leben ist voller Ereignisse. Wenn wir sie erleben ohne eine besondere Beachtung, vergehen sie einfach so, und das Leben wird eintönig, alltäglich... Zeremonien sind Formen, wesentliche Momente des Lebens zu ehren, ihnen einen feierlichen Rahmen zu geben und somit einen Sinn zu kreieren. Die Zeremonien verbinden uns mit der Schönheit des Lebens und geben uns innere Balance. Für die Schamanen ist dies essenziell, sie lehren uns, sie wieder zu entdecken. Dies erleben wir im Workshop.

28. Februar 2021 in Köln

Ort: SSM, Düsseldorfstr. 74, Köln-Mülheim

Zeit: So 11-18 h

Gebühr: € 90,-



Soziales Handeln in Biodanza

Fortbildung/Workshop für Menschen mit Biodanza-Erfahrung

Was kann Biodanza bewirken? Welche Erfahrungen von Veränderung gibt es in der ganzen Welt, in denen Biodanza eingesetzt worden ist? Diese Seminar ist ein „Mutmacher“ und sehr bewegend, denn wir erfahren die Möglichkeiten, die wir mit der stärkenden und liebevollen Praxis von Biodanza haben. Wir erleben zentrale und wirkungsvolle Übungen, die auf dem Bau, im Büro oder mit Menschen in Krisensituationen durchgeführt werden können. Wir erleben hautnah, was es heißt, für das Leben zu handeln und für sozialen Wandel.

12.-14. März 2021 in Köln

Ort: SSM, Düsseldorfstr. 74, Köln-Mülheim

Zeit: Fr 19:30 h bis So 17 h

Gebühr: € 220,- + € 20,- Unterkunft im Raum



Tanzen in Freiheit - Nahrung für die Seele

Biodanza in Andalusien

Eine Einladung, sich wieder mit der Weite und der Leichtigkeit des Lebens zu verbinden und die paradiesische Umgebung, den Tanz und alle Empfindungen zu genießen. Lebendigkeit und Fülle zu erleben, verbunden mit Sinnlichkeit, Kreativität und der Erfüllung der Sehnsucht, eingebunden zu sein in Begegnungen der Offenheit und Annahme - das ist Biodanza, die Wiederentdeckung von Zartheit, Transparenz, Reinheit und tiefer Affektivität.

28. März-4. April 2021 in Südspanien

Ort: Casa El Morisco, Benajarafe (bei Malaga)

Zeit: So (An- und Abreisetag/Flug auf eigene Kosten)

Gebühr: € 360,- + ca. € 595,- f. Übernachtg./Verpflegung



Wiedergeburt in Biodanza

Jede Geburt ist ein Wunder, und wir sind dieses Wunder! Gleichzeitig ist Geburt ein großes Ereignis: Das Neugeborene verlässt die schützende, wärmende Umgebung der Gebärmutter und atmet zum ersten Mal. Durch Rituale der Wiedergeburt treten wir in Resonanz mit unserem Ursprung und nähren uns mit der Kraft des Lebens hin zu einem Weg der Freiheit, des Optimismus und der Lebensfreude.

23.-25. April 2021 in Melle

Ort: Seminarhaus Wilde Rose

Borgholzhausenerstr. 75, 49324 Melle

Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h

Gebühr: € 235,- + € 124,-/168,- U./Verpf.



Biodanza auf Sylt

„Energiequellen meines Lebens“

Manche Menschen sprühen nur so von Energie, andere sind immer wieder erschöpft und brauchen viel Ruhe, um neue Energien zu sammeln. Der Workshop zielt darauf, Zugang zu Fülle und Energie zu gewinnen und diese zu halten. Biodanza führt uns zu unseren unmittelbaren Bedürfnissen und verbindet uns intensiv mit unseren Instinkten: Freiheit, Leichtigkeit und Ganzheit - diese Erlebnisse verankern wir tief in uns.

21. - 24. Mai 2021 im Klappholtal

Ort: Akademie am Meer, List auf Sylt

Zeit: Fr 18:30 - Mo 15.30 h

Gebühr: € 240,- + ab € 250,- U./Verpflg.



Kontoverbindung: Gabriele Freyhoff
Postbank Köln, IBAN DE82370100500071440501

Bemerkung:

Bitte über das beiliegende Formular oder per e-mail anmelden

Ein Fest der Sinne

Die Sinne machen das Leben präsent, irdisch, genussvoll, aber auch überwältigend und berührend. In dem Workshop finden wir in unserem Körper die Quelle des Genusses.

Biodanza besitzt eine achtsame Herangehensweise und ermöglicht lustvolle Erfahrungen und Sinnlichkeit in Balance.

25.-27. Juni 2021 in Nohn/Eifel

Ort: Nohner Mühle, 54578 Nohn

Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h

Gebühr: € 210,- + ca. € 130,- U./Verpflg.



Die Kraft des Feuers

Ferien und Biodanza auf la Gomera

Das Feuer ist ein Element des Universums, die Kraft, die leuchtet, wärmt, anzündet, begeistert, uns für etwas oder jemanden entflammt. Das Feuer in uns ist unsere Leidenschaft: Es ist Lust, zu sein, zu essen, zu hüpfen, zu feiern. Es ist auch die innere Entscheidung zu lieben. In einer zwischenmenschlichen Beziehung beginnt das Feuer der Liebe mit der Begegnung, dem Funken dieses Feuers. Danach braucht es Nahrung und muss gehütet werden.

10.-17. Juli 2021 auf la Gomera

Ort: Finca Argayall, E-38870 Valle Gran Rey

Zeit: Sa (An- und Abreisetag), Flug auf eigene Kosten

Gebühr: € 360,- plus Unterkr./Verpflg. € 455,- bis € 553,-



Biodanza mit Ton und das Erleben von Erde

Erde verbindet uns mit unseren Wurzeln, dem unmittelbaren körperlichen Sein in dieser Welt. Wir gehen tiefer in Kontakt mit der Erde durch Trommelrhythmen, im Kontakt mit der Natur und dem Material Ton(erde). Den Ton zu bearbeiten verbindet uns mit unserem Unbewussten und lässt uns Formen gestalten, die wir nicht geplant haben.

20.-22. August 2021 in Lindlar

Ort: Findhof, An der Sülz 61, 51789 Lindlar

Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h

Gebühr: € 200,- + € 124,- bis 172,- U./Verpflg.



3. Deutsche Biodanza-Begegnung

Für alle mit und ohne Erfahrung! Poesie und Faszination für die Schönheit des Seins! Vivencias mit internationalen Gästen!

16.-19. September 2021 in Marienwerder (bei Berlin)

Ort: Feriendorf Dorado in Marienwerder

Infos: www.biodanza-onilne.de - unter: wann und wo > Kongresse

Minotaurus-Projekt

Ängste in Mut verwandeln

Der Minotaurus, eine mythische Kreatur mit menschlichem Körper und dem Kopf eines Stieres, symbolisiert in Biodanza den instinktiven Aspekt, der als gefürchtete Urkraft in uns lebt. Ziel des Minotaurus-Projektes ist es, diesen inneren Minotaurus anzuschauen und seine Kraft zugänglich zu machen. Durch Tanz-Rituale begegnen wir unseren Ängsten und verwandeln sie in Mut.

24.-26. September 2021 in der Eifel

Ort: Nohner Mühle, 54578 Nohn

Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h

Gebühr: € 230,- + ca. € 130,- U./Verpfl.



Biodanza auf Ischia - Die Leichtigkeit des Seins

Eine Einladung, sich wieder mit der Süße und der Leichtigkeit des Lebens zu verbinden und ebenso die paradiesische Umgebung, den Tanz und alle Empfindungen zu genießen. Das Hotel liegt am Berghang über dem Meer. Biodanza und märchenhafte Sonnenuntergänge, Olivenhaine, Palmen, Wiesenblumen mit farbintensiver Blütenpracht beschern uns Leichtigkeit, Erholung und Lebenslust.

02.-09. Oktober 2021 auf Ischia

Ort: Hotel Lina, Via Belvedere 16, I-80070 Forio d'Ischia

Zeit: Sa (An- u. Abreisetag/Flug eigene Organisation)

Gebühr: € 360,- + ca. € 500,- U./Verpflg.

Der Baum der Wünsche

Fortbildung für Biodanza-LehrerInnen

Theorie-Praxis-Wochenende für Biodanza-LehrerInnen mit Silvia Eick aus Brasilien zur beruflichen Qualifizierung.

21.-24. Oktober 2021 in Nohn

Ort: Nohner Mühle, 54578 Nohn

Zeit: Do 15.00 h - So 18.00 h

Gebühr: € 360,- + € 170-230,- U./Verpfl



Biodanza und die Orixás

In der Verbindung mit den Qualitäten dieser Götter und Göttinnen erfahren wir unterschiedliche Möglichkeiten unser Leben zu tanzen: wir erleben den Weg vom Mangel zur Fülle, den Schlüssel zum Herzen, den Weg des Strömens oder der Verwandlung von sich selbst. Wir erwecken einige an diesem Wochenende in uns zum Leben, tanzen sie und bringen so neuen Schwung und Farbe in unserem Alltag.

19.-21. November 2021 in Melle (bei Osnabrück)

Ort: Wilde Rose, Borgholzhausenerstr. 75, 49324 Melle

Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h

Gebühr: € 210,- + € 124,-/168,- U./Verpflg.