

5. Biodanza-Fest Köln

„Im Herzen verbunden“

3.-4. Juni 2023
Sporthochschule Köln, Halle 4/5
Köln-Müngersdorf

Das
Herz voller Liebe
die Arme offen um zu geben
und zu erhalten.
bewundere ich die Fülle der Welt.
Die Schönheit der Menschen
verzaubert mich.
ich fühle mich im Überfluss.
reich ohne Geld zu haben.
dankbar.
geliebt.
erwünscht.

Gabriele Freyhoff

PROGRAMM

Samstag, 3. Juni 2023 Beginn: 10.00.00 Uhr, Ende: 21.00 Uhr

10.00 Eröffnung des Festes

10.00- 11.30 Uhr

"Auf der Spuren meiner selbst"

Gudrun Beckner (Braunschweig) und Monika Angermund (Langenfeld)

Biodanza macht es möglich, durch das konkrete Erleben, die Vivencia, in Kontakt zu treten, mit sich selbst, mit dem anderen und mit der Totalität. So werden wir wach für uns selbst und füreinander. Wir können uns 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

"Unsere Herzen zum Blühen bringen"

Reinhild Bode (Koblenz) und Meike Staudt (Bochum)

Wir laden Dich ein, tanzend dein Herz zu öffnen, in eine liebevolle Verbindung mit Dir und der Welt zu treten und die Samen für ein friedliches und fröhliches Miteinander zu säen. Lasst uns gemeinsam beitragen zu einer Welt, die das Leben in seiner Buntheit anerkennt und feiert.

MITTAGESSEN

14.15 -15.45 Uhr

"Freiheit und Verbundenheit"

Mareike Müller (Kassel) und Ute Krapf (Riedstadt)

Leben
einzeln und frei,
wie ein Baum,
und brüderlich,
wie ein Wald,
das ist unsere Sehnsucht.

NAZIM HIKMET

Mit diesem Gedicht verdeutlicht der türkische Dichter und Freiheitskämpfer Nazim Hikmet wie es sich anfühlen kann, wenn wir unsere beiden Grundbedürfnisse mit einander verbinden: das nach Freiheit und das nach Verbundenheit.

Wenn wir dies im Tanz erleben, können wir uns aufrichten, wir spüren unsere eigene Würde – und haben Achtung für die Würde der anderen.

Freiheit und Verbunden sein - ist es nicht das, was wir uns alle zutiefst wünschen?

16.00-17.30 Uhr

"Mit Herzenswärme im Leben sein"

Eva Tjaden-Neetz (Hamburg) und Anja Haas (Ratingen)

Unser Herz ist unser Kompass. Es vereint alles Wissen und weist uns liebevoll immer den richtigen Weg. Im Herzen sind wir mit uns selbst, anderen Menschen und mit allem was ist, verbunden. Wenn wir in unser Herz fühlen, wissen wir, was richtig und was falsch ist.

Die Vivencia lädt Dich ein, Dich mit Deinem Herzen zu verbinden, mit Deiner Herzenswärme im Leben zu sein und Dich anderen Herzen zu öffnen.

Dann

ABENDESSEN/SNACK

19.00-21.00 Uhr

"Gemeinsam"

Beate Hoffmann (Deidesheim) und Teresa Pineda Perez (Northeim)

„Wenn ich alleine träume, ist es nur ein Traum. Wenn wir gemeinsam träumen, ist es der Anfang der Wirklichkeit.“

Dom Hélder Pessoa Câmara

Der Wunsch, sich im Leben zu verwirklichen, steht der Verbundenheit und Kooperation mit anderen nicht entgegen, sondern ist ein wesentlicher Motor zur individuellen und kollektiven Weiterentwicklung. Wir laden Euch ein, diesen Traum zu nähren und zugleich zu erschaffen: gemeinsam tanzen, neue Wege gehen, zusammenarbeiten und miteinander leben!

Sonntag, 4. Juni 2023 Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 18.00 Uhr

10.00 - 11.30 Uhr

"Mit Leichtigkeit und Genuss, spielerisch in den Tag"

Kerstin Peinzke (Nümbrecht) und Greta Klee (Aachen)

Jeden Tag und jeden Morgen neu erleben, das Herz öffnen, die Musik fühlen und mit Inspiration in das Leben tanzen. Die Freude an der Lebendigkeit des Körpers begleitet uns in den Tag. Spielerisch und leicht wachen Körper, Seele und Geist auf und verschmelzen genüsslich zur Einheit. Lass dich mitnehmen bei unserem Tanz des Lebens.

12.00 - 13.30 Uhr

"Entdecke den Künstler/die Künstlerin in dir!"

Ana Talavera-Garcia (Bonn) und Sabine Bödefeld (Köln)

Wie Rolando Toro verstehen wir in Biodanza Kreativität als natürlichen Ausdruck des Menschen in seiner Existenz. Jeder Mensch ist ein Künstler. Biodanza unterstützt den Menschen, seine kreativen Potentiale neu zu entdecken und zu entfalten. Im gemeinsamen Ausdruck im Tanz genießen wir Freude und Leichtigkeit.

MITTAGESSEN

14.30-16.00 Uhr

"Lasst uns ein Netz der Liebe weben"

Doreen Linke (Düsseldorf), Ishitaa Birgit Lorenzen (Blankenheim) und Dorothea Draschner (Köln)

Das Herz hat seine eigene Sprache und hunderttausend Möglichkeiten zu sprechen: im gemeinsamen Rhythmus, in der Melodie, im Blick, in der Berührung, in der Begegnung und der Umarmung. Wir entdecken die Fülle unseres überfließenden Herzens und erfahren ein Netz der Liebe..

Abschlussvivencia 16.30-18.00 Uhr

"Herzensqualitäten verändern die Welt"

Gabriele Freyhoff (Köln)

Herzensqualitäten sind Eigenschaften, die uns befähigen, das Leben, uns selbst und andere Menschen liebevoll anzunehmen. Denn „nur mit dem Herzen sehen wir gut“ (Antoine de Exupéry). Das Herz bewertet nicht, es tendiert zu verstehen, in Resonanz zu gehen und sich zu verbinden. Durch die Entwicklung von Herzensqualitäten setzen wir die Intelligenz der Liebe frei. Wir sind in der Lage Schmerz und Negativität zu verwandeln. So können wir mit Rolando Toro sagen: „Ich liebe, also bin ich“.

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 im 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. Auch die Cafeteria der Sporthochschule dürfte geöffnet sein.

Diese Biodanza-LehrerInnen nehmen teil

Ana Garcia-Talavera	garciatalaveratrujilloanateresa@yahoo.es
Anja Haas	anja.haas@biodanza-erleben.de
Beate Hoffmann	biodanza.pfalz.beate@gmail.com
Doreen Linke	doreen.linke@web.de
Dorothea Draschner	dorothea_draschner@web.de
Eva Tjaden-Neetz	e.tjaden-neetz@gmx.de
Gabriele Freyhoff	gabriela@biodanza-online.de
Gudrun Beckner	gudrun.Beckner@gmx.de
Greta Klee	greta.klee@yahoo.de
Ishitaa Birgit Lorenzen	biodanzablankenheim@gmx.de
Kerstin Peinzke	tanze@biodanzamitkerstin.de
Mareike Müller	rellumekieram@gmx.de
Meike Staudt	meike.staudt@freenet.de
Monika Angermund	monika.angermund@yahoo.de
Reinhild Bode	info@biodanza-koblenz.de
Sabine Bödefeld	sabine.boedefeld@gmx.de
Teresa Pineda Perez	tpineda@web.de
Ute Krapf	ute.krapf@gmx.de