Regelmäßig stattfindende Gruppen

Köln (wöchentlich, abends)

Zeitraum: 08.01. - 01.07.24 (20x) und
05.08. - 16.12.24 (17x)
Uhrzeit: montags, 20.00 - 22.30 Uhr
Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum
Gebühr: monatl. € 70,- (12mal), Schnuppern € 24,-

Köln (offene Abende)

Zeitraum: jeweils der 1. Dienstag im Monat
5.3./ 9.4./ 7.5./ 4.6./ 6.8./ 3.9./ 8.10./ 5.11./ 3.12.24
Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum
Gebühr: € 22,- (pro Abend)

Düsseldorf (14-tägig, abends)

Zeitraum: 18.01. - 27.06.24 (13x)
08.08. - 19.12.24 (10x)
Uhrzeit: donnerstags, 19.30 - 22.00 Uhr
Ort: Gamnastikhalle der Gesamtschule
Graf-Recke-Str. 94-96, Ddorf
Gebühr: monatl. € 40,- (12mal)

Düsseldorf (offene Abende)

Zeitraum: 15.1./22.2./14.3./11.4./23.5./15.8./26.9./
31.10./28.11.24
Uhrzeit: donnerstags, 19.30-21.30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle der Gesamtschule
Graf-Recke-Str. 94-96, Ddorf
Gebühr: € 22,- (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

Biodanza ist eine Zeremonie der affektiven Intelligenz, eine Begegnung in Gegenseitigkeit, bereichernd. Es ist auch eine Zeremonie, die uns daran erinnert, wie wertvoll und schützenswert das Leben ist. Der Brauch des Schenkens kommt kommt aus diesem Gefühl der Dankbarkeit.

13./14. Dezember 2024 in Hamburg
Ort: Tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, HH-Sternschanze
Zeit: Fr. 19-22 h, Sa 10-17 h
Gebühr: € 110,-

16. Dezember 2024 in Köln
Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln
Zeit: So 11.00 - 18.00 h
Gebühr: € 90,-

Vorschau auf das Jahr 2025

Aqua-Biodanza

„Geborgenheit und Heilung“
01.-03. März 2025 - Göhrde
In der wundervollen Therme im Wendland lassen wir uns im Wasser tragen nd gehen in Trance, einen Urzustand von Geborgenheit und Wohlgefühl.
Kosten: Kurs € 230,- + ca. € 250,- Übern./Verpfl.

Biodanza auf Sylt

„Trance - ein Weg zur Gesundheit“
29. Mai -1. Juni 2025 - Klappholttal/List
Trance ist der Zustand der Allverbundenheit, in dem wir dem Leben völlig vertrauen und unendliche Geborgenheit in der Gruppe und der Musik erleben.
Kosten: Kurs € 240,- + ca. € 280.- Üb./Verpfleg.

Erotik, Sexualität, Liebe

mit Veronica Toro und Raul Terren
27.-29. Juni 2025 - Haus Abrahm
Ein unvergessliches Seminar mit der Tochter und dem Schwiegersohn von Rolando Toro. Sinnlichkeit und Erotik erleben in Achtsamkeit und Liebe. Diese Fülle öffnet das Herz und nährt die Seele.
Kosten: Kurs € 250,- + € 180-200.- f. Übern.

Biodanza in Brasilien

13.-31. Juli 2025 - Strand und Bergurwald
Biodanza im Land des Ursprungs verbunden mit der tropischen Küsten- und Berglandschaft, ein Gedicht!
Kosten: Kurs/Orga € 660,- + ca. € 1500.- f. Übern.
(Achtung: Alle Preise für 2025 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 35 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.

Informationund Anmeldung:

Gabriele Freyhoff
Pfülzer 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 2024

Gruppen und Workshops

Stress begegnen und mit mehr Genuss leben

Ausbildung zum/r Facilitator/a

Januar bis Dezember

Biodanza in Bayern

Eine Einladung mit der spielerischen und optimistischen Sicht deines gesunden unschuldigen Kindes in Kontakt zu treten. Jeder von uns trägt dieses Kind in sich; auch wenn es manchmal ganz versteckt ist… Wenn wir diese lebendige Kind in unser Leben bringen, wird unsere Neugier und unser Anfängergeist geweckt. Ängste werden kleiner. Biodanza verbindet uns immer mit der Lebenskraft und zeigt uns die Chanziale und Möglichkeiten.

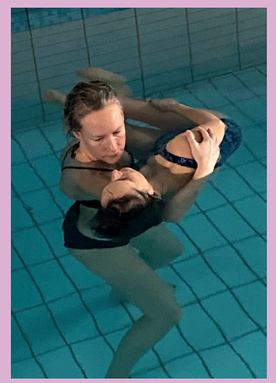
20.-21. Januar 2024 in Triftern/Ostbayern
Ort: Renates Loft, Prehof 1, 84371 Triftern
Zeit: Sa + So 10-17:30 h
Gebühr: € 180,- + € 20,- Übernachtung im Raum

Biodanza in der Wüste

„Eintauchen in die Stille“
Wir fliegen nach Marrakesch, fahren weiter mit Bus und Jeep, überqueren den Atlas bis zur Sahara. Dann ziehen wir von Camp zu Camp mit unserem Führer Ahmed und den Kamelen weiter. Die Stille der Wüste, Biodanza in der Natur, wunderbare Sonnenuntergänge und fantastische Sternenhimmel vervollkommnen dieses ganz besondere Erleben. Infos unter. http://wuesten-traum.com/de

04. - 13. Februar 2024 - Marokko
Ort: Marrakesch, Zelte inmitten der Sahara
Kosten: Kurs € 390,- + € 800,- Guide/Verpfl./Bus

Aqua-Biodanza - vollkommene Harmonie



Aqua-Biodanza ist lustvoll, spielerisch und harmonisch. Wir schweben im Wasser, tauchen tief in Harmonie ein und gehen zurück in eine Geborgenheit, die der in der Gebärmutter ähnelt. Die Rückkehr zum Ursprung zum Urzustand heilt alte Wunden. Aqua-Biodanza wirkt tief auf Zellebene: das Gefühl von Sicherheit im Leben steigt, Ängste nehmen ab und allumfassende Liebe breitet sich aus.

01. -03. März 2024 in Bad Orb
Ort: Hotel Orbtal,
Harberstalerstr. 1, 63619 Bad Orb
Zeit: Fr 19 h bis So 17 h
Gebühr: € 230,- + ca. € 182,- f. Bad + Übern.

Die Identität und die vier Elemente

Feuer, Wasser, Luft und Erde sind für uns Menschen Symbole bestimmter Energien, die unser Leben lenken können: Feuer macht uns strahlend und sichtbar, Wasser gibt uns die Möglichkeit zu fließen und flexibel zu sein, Erde stellt Organisationstalent und Sinn für Materielles dar, und Luft die Phantasie, die Träume, Kreativität und Leichtigkeit im Leben. Wir tanzen, was wir gerade im Leben brauchen, eine Alchemie der Verwandlung geschieht; plötzlich verdienen wir Geld oder realisieren unsere Träume, etwas, was vorher unmöglich schien.

12.-14. April 2024 in Leverkusen
Ort: Marimar‘s Tanztempel; Kalkstr. 31a
Zeit: Fr 19:30 - 22h, Sa + So 10.00 - 17.00 h
Gebühr: € 210,- + € 20,- Übernachtg. im Raum

Die Identität und die vier Elemente (2 Module)

Fortbildung für angehende Biodanza-Lehrer/innen

Die Ausdrucksqualitäten der Elemente zeigen uns neue Seiten in unserem Leben; sei es Intensität, Leichtigkeit oder Flexibilität und Hingabe. Wir studieren die Musik und die Facetten der Elemente und lernen sie einzusetzen: eine Spezialisierung für Biodanza-Lehrer/innen, eine Bereicherung auch für regelmäßige Kurse.

26.-28. April 2024 und
01.-03. Nov. 2024 in Leverkusen
Ort: Marimars Tanztempel, Kalkstr. 31a
Zeit: Fr 19:30 h bis So 17 h
Gebühr: je € 230,- + € 20,- Übern. im Raum

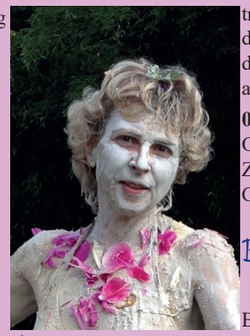
Biodanza auf Sylt

Die Kraft der vier Tiere -Archetypen erleben

Die Schlange, der Tiger, das Nilpferd und der Reiher symbolisieren Qualitäten von Empfindungen und Bewegungen, denen wir nachspüren und die wir tanzen können. Diese Verbindung mit den Tieren hat eine schamanische Charakteristik, denn wir werden zu dem jeweiligen Tier und lernen von ihm, seine Art die Welt wahrzunehmen. Sie „lehren“ uns Wildheit, Eleganz, Elastizität, Weitsicht, Verführung oder Behäbigkeit zu erleben. Ein Reichtum an Erlebnisraum und Fülle des Ausdrucks.

09.-12. Mai 2024 im Klappholttal (Himmelfahrt)
Ort: Akademie am Meer, List auf Sylt
Zeit: Do 18:30 - Mo 15.30 h
Gebühr: € 240,- + ab € 250,- U./Verpflg.

Biodanza in der Natur und mit Ton

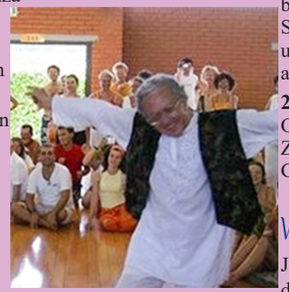


Ton ist formbare Erde, der Ur-Rohstoff des Lebens. Den Ton zu bearbeiten verbindet uns mit unserem Unbewussten und lässt unsere Finger Formen gestalten, die wir nicht geplant haben: Formen unseres Inneren. Ton ist weich und nachgiebig und reagiert auf die kleinste Bewegung. Den Ton zu berühren, erscheint uns manchmal, als berührten wir unsere eigenen Ursprünge. Ein Wochenende in Kontakt mit der Natur, einem Erleben von Einheit, Reinheit und der Verbindung mit der Essenz.

30. Mai -2. Juni 2024 in Nohn
Ort: Nohner Mühle, Nohner Mühle 1
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h
Gebühr: € 250,- + € 220,-/250,- Unterk./Verpflg.

Zeit für mein Herz

Biodanza-Kurzurlaub in Deutschland



Dieses Seminar verspricht Urlaub zu werden, ohne dass die Anreise weit ist, mit reichhaltigen Biodanza-Vivencias. Wir werden tägliche Aktivitäten gemeinsam gestalten, tanzen, mit Genuss essen, uns ausruhen und unsere Erfahrungen austauschen. Das Seminar bietet sechs Tage Biodanza mit Leben in der Natur und Tanzen in einem wunderschönen Tanzraum

29. Juli -04. August 2024 im Geestland
Ort: Bildungszentrum Bad Bederkesa
Alter Postweg 2, 27624 Geestland
Zeit: So 19.00 h - So 17.00 h
Gebühr: € 360,- + € 300,-/350,- U./Verpflg.

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 so unseren Ängsten und befreien sie. Sie verwandeln sich in Energie, in den Mut, unsere Träume zu leben.

23.-25. August 2024 in Melle (b. Osnabrück)
Ort: Wilde Rose, Borgholzhausenerstr. 75
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h
Gebühr: € 230,- + € 144,- bis 194,- Unterk./Verpfl.

Held/innenreise in Biodanza

Jede/r von uns ist auf seiner/ihrer Reise des Lebens, jede ist eine Heldenreise. Sie charakterisiert sich durch uns sehr vertraute Archetypen. Diese tanzen wir auf diesem Workshop. Es ist eine Reise zu dir selbst. Wir alle sind Helden/innen auf unseren persönlichen Lebenswegen.

06.-08. September 2024 in Nohn (Eifel)
Ort: Nohner Mühle, Nohner Mühle 1
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h
Gebühr: € 210,- + € 140,-/180,- U./Verpflg.

Biodanza auf Paros -

Zärtlichkeit heilt

Berührung ist ein grundlegendes Bedürfnis wie Nahrung, Sauerstoff, Wasser...und sie heilt. Rolando Toro nannte die Berührung, die mit menschlicher Wärme und Hinwendung verbunden ist, Liebkosung, ein altes schönes Wort. Sie lösen Ängste, erhöhen das Selbstwertgefühl und wecken Liebe für sich selbst. Wir tanzen auf einer der schönsten Inseln Griechenlands.

29 Sept.-06. Okt. 2024 im Norden von Paros
Ort: Tao‘s Center, Ampelas 844 01
Zeit: So (An- u. Abreisetag/Flug eigene Organisation)
Gebühr: € 360,- + ca. € 600,- U./Verpflg.

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; es 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 von Freiheit, Optimismus und Lebensfreude.

25.-27. Oktober 2024 in Melle (b. Osnabrück)
Ort: Wilde Rose, Borgholzhausenerstr. 75, Melle
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h
Gebühr: € 230,- + € 148-/198,- U./Verpflg.

Kontoverbindung: Gabriele Freyhoff
Postbank Köln, IBAN DE 82 3701 0050 0071 4405 01

Bemerkung:
Bitte mit dem beiliegenden Formular oder per e-mail anmelden.