

## Regelmäßig stattfindende Gruppen

### Köln (wöchentlich, abends)

Zeitraum: 12.01. - 13.07.26 (23x) und  
31.08. - 14.12.26 (15x)  
Uhrzeit: montags, 20.00 - 22.30 Uhr  
Ort: Tor 28  
Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum  
Gebühr: monatl. € 75,- (12mal), Schnuppern € 25,-

### Köln (offene Abende)

Zeitraum: jeweils der 1. Dienstag im Monat  
3.2./ 3.3./ 14.4./ 5.5./ 2.6./ 7.7.26  
6.10./ 3.11./ 1.12.26  
Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Tor 28  
Machabäerstr. 28, Köln-Zentrum  
Gebühr: € 23,- (pro Abend)

### Biodanza für Kinder

Möchten Sie eine Bewegungsstunde für Ihre Kinder, SchülerInnen, das Familienzentrum organisieren? Biodanza beugt Lernschwierigkeiten vor und stärkt das Selbstwertgefühl. Ich gestalte gern eine Probestunde. Rufen Sie mich an.

### Biodanza für Teenies

Sich selbst finden und in einer Gruppe mal alles aussprechen können, in Bewegung ausdrücken, einfach sein, ohne Bewertung. Fragen Sie nach.

### Biodanza in Organisationen und Trainings

Impulse für eine gesunde Unternehmenskultur: Praktische Aktivitäten lockern das Training auf und bringen neue Erkenntnisse. Ich stelle mich auf Ihr Thema ein und mache Ihnen gern dazu 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 € 25,-) 20% Ermäßigung für Menschen ohne Arbeit, Studierende: € 5,- pro Abend.*

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

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



**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 aus diesem Gefühl der Dankbarkeit.

### 18.-19. Dezember 2026 in Hamburg

Ort: Tanzwerkstatt, Eiffelstr. 1, HH-Sternschanze  
Zeit: Sa 10.00 - 17.00 h  
Gebühr: € 125,-

### 20. Dezember 2026 in Köln

Ort: Tor 28, Machabäerstr. 28, Köln  
Zeit: So 11 - 18 h  
Gebühr: € 100,-

## Vorschau auf das Jahr 2027



### Fortbildungen für Biodanza-Lehrer/innen

**„Biodanza u. die 4 Elemente“ (2 Module)**  
12. - 14. März + 27.-29. Aug. 2027  
mit Gabriele Freyhoff

Die Kraft der Alchemie liegt dem Tanz der Elemente zugrunde. Wir lernen, sie zu entdecken und als Leiter/innen anzuwenden.



**„Die Heldenreise in Biodanza“ (2 Module)**  
26.-28. Nov. 2027 - Nohn + März 2028  
mit Flavio Boffetti (Spanien)

Ein Weg auf der Suche nach sich selbst

### Biodanza auf Sylt

**„Wild, sanft und stark - lebe deine Potenziale“**  
3.-7. Mai 2027 - Akademie am Meer auf Sylt

Oft ist das Bild, das wir von uns haben, recht einseitig, in uns liegen mehr Potenziale als gedacht. Im Tanz entdecken wir unsere zahlreichen Facetten.  
Kosten: Kurs € 250,- + € 250,- bis 280,- f. Üb/Verpf..

(Achtung: Alle Preise für 2027 können variieren)

### 7. Kölner Biodanza-Fest

**„Begegnung - ein Schritt zum Frieden“**  
3.-4. Juli 2027 - Sporthochschule Köln

Zwei Tage mit vielen Biodanza-Lehrer/innen, ausgebildet an der Kölner Biodanza-Schule. eine Feier der Begegnung.  
Kosten: Kurs € 150,-



**„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.

## 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](mailto:gabriela@biodanza-online.de)  
Website: [www.biodanza-online.de](http://www.biodanza-online.de)

## „Tanz des Lebens“

mit Gabriele Freyhoff



Biodanza

Sistema Rolando Toro

## Programm 2026

Gruppen und Workshops  
Stress begegnen und mit mehr Genuss leben

Ausbildung zum/r Facilitator/a

Januar bis Dezember

## 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 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.

**23.-25. Januar 2026 in Göhrde**

Ort: Seminarhaus Dübbekold,  
Dübbekold 2, 29473 Göhrde  
Zeit: Fr 18:30 h bis So 17 h  
Gebühr: € 230,- + €250,-/276,- f. Bad + Üb/Verpfl.



## Minotaurus-Projekt

Der Minotaurus ist eine mythische Kreatur mit menschlichem Körper und dem Kopf eines Stieres, er symbolisiert in Biodanza den instinktiven Aspekt, der als gefürchtete Urkraft in uns lebt. Er steht für unsere Ängste - er ist ja ein „gruseliges“ Monster, das wir versuchen zu verstecken. Aber Ängste, die wir unterdrücken, manifestieren sich trotz allem. Sie „wollen“ gesehen werden; erst dann ist es möglich, sie zu überwinden. Dies machen wir in wunderbaren Ritualen, die unsere ursprüngliche Kraft wieder freilegt. So geschieht eine Verwandlung der Ängste in Mut. Mut zu leben.

**13.-15. Februar 2026 in Triftern**

Ort: Renates Loft, Prehof 1, 84371 Triftern  
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h  
Gebühr: € 240,- (Übernachtungstipps bei Anmeldg.)



## Die Helden/innenreise in Biodanza

Jeder von uns befindet sich auf seiner eigenen Lebensreise, und jede dieser Reisen ist eine Heldenreise. Sie ist geprägt von Archetypen, die uns sehr vertraut sind. Wir tanzen sie in diesem Workshop. Es ist eine Reise zu sich selbst. Die Herausforderungen, die uns begegnen, bringen unsere Potenziale immer mehr zum Vorschein, und wir spüren unsere eigenen Talente und unsere Mission in der Welt.

**27. Febr. - 01. März 2026 in Nohn/Eifel**

Ort: Nohner Mühle, Nohner Mühle 2, Nohn  
Zeit: Fr 18:30 h bis So 17:00 h  
Gebühr: € 230,- Kurs, € 170,- bis 210,- Üb/Verpfl.



## Im Einklang sein - Biodanza und Ferien am Meer

Sich in Strandnähe an der Algarve erholen, mit einer kleinen Biodanza-Gruppe in einer riesigen Villa mit Schwimmbad wohnen, zusammen tanzen, kochen und die Ferien genießen - das ist der Vorschlag dieses Biodanza-Urlaubs. Im Einklang sein mit sich selbst, den anderen und dem Universum - eigentlich wünschen wir uns das alle. Diese Ferien bieten dir die Gelegenheit, dies voll auszukosten und möglicherweise dann auch mit dieser Verbindung und Vertrauen zu leben.

**28. März - 4. April 2026 in Südportugal**

Ort: Vila do Bispo, Rua da Residencia, Budens  
Zeit: Sa 16.30 h - Sa 11.00 h  
Gebühr: € 380,- /320,- Übern./ Selbstverpflg.



## Biodanza auf Sylt

„Das Leben ist ein Mysterium - auf Entdeckung gehen“

Das Leben ist ein Mysterium. Der rationale Verstand kann es nicht ergründen. Der Verstand ist ein wunderbares Werkzeug und für vieles sehr nützlich, aber die großen Dinge kann er nicht begreifen. Es gibt aber einen anderen Weg, sich dem Sinn des Lebens zu nähern und das ist das STAUNEN. Das Leben bekommt einen Glanz und eine Größe, wenn es gelingt, es als ein Wunder anzusehen. Wann haben wir das letzte Mal über etwas gestaunt? Gestaunt mit innerer Freude?

**22. - 25. Mai 2026 im Haus Klaarstrand**

Ort: Sandstr. 9, Wenningstedt auf Sylt  
Zeit: Fr 10:00 - Mo 15.30 h  
Gebühr: € 250,- + ab € 250,- U./Verpflg.



## Biodanza in Ton(erde)

Fortbildung für Biodanza-Lehrer/innen

Ton ist der primordiale Rohstoff des Lebens. Den Ton zu bearbeiten verbindet uns mit unserem Unbewussten und lässt uns 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 mit viel Erleben und Anleitung für die Arbeit als Biodanza-Lehrer/innen.

**8.-10. Mai + 11.-13. Sept.2026 in Melle**

Ort: Wilde Rose, Borgholzhausenerstr. 75, Melle  
Zeit: Fr 18.30 h - So 17.00 h  
Gebühr: je € 240,- + 150,- bis 200,- U./Verpflg.



## Die Helden/innenreise in Biodanza (Kooperationsseminar)

**04.-07. Juni 2026 in Bad Endbach**

Gebühr: 350,-€ inkl. Übernachtung - weitere Infos auf Anfrage

## Biodanza und die Kraft der vier Tiere

- Archetypen erleben

Ähnlich wie die vier Elemente haben auch die Tiere eine große Symbolkraft. Die Schlange, der Tiger, das Nilpferd und der Reiher sind Tiere, die Rolando Toro gewählt hat; sie symbolisieren Qualitäten von Empfindungen und Bewegungen in uns, die wir - wie unsere Vorfahren - ausdrücken können. Die Verbindung mit Tieren hat auch eine schamanische Charakteristik, denn wir werden zu dem jeweiligen Tier und lernen von ihm, seine Art die Welt wahrzunehmen.

**26.-28. Juni 2026 in Köln**

Ort: Ballett Dance Akademie,  
Waltherstr. 49-51, Köln-Dellbrück  
Zeit: Fr 19.30 - So 17.00 h  
Gebühr: € 230,- (Übern. i. Raum möglich)



## Der Weg der Ekstase in Biodanza -

Fortbildung für Biodanza-Lehrer/innen

Ekstase ist ein Zustand des erweiterten Bewusstseins, der nicht nur wenigen Menschen vorbehalten ist. Ekstase beruht auf dem Erleben der Ganzheit, dem Zugang zum Wunderbaren, so wunderbar, dass wir fast erschrocken sind. Wir überschreiten dabei unser Ego und verbinden uns mit etwas Größerem. Dies erzeugt ein Glücksgefühl, die Ekstase. Das Wochenende beinhaltet Vivencias und Hinweise zur Anleitung für Biodanza-Lehrer/innen.

**09.-12. Juli 2026 in Melle**

Ort: Wilde Rose, Borgholzhausenerstr. 75, Melle  
Zeit: Do 15.00 h - So 17.00 h  
Gebühr: € 320,- + € 228,- bis 318,- U./Verpflg.



## Minotaurus-Projekt

Ängste in Mut verwandeln

Der Minotaurus, diese mythische Kreatur mit menschlichem Körper und dem Kopf eines Stieres, symbolisiert in Biodanza unsere Angst vor den Impulsen und ursprünglichen Instinkten in uns. Dadurch sind wir gelähmt und unser Leben eng. Ziel des

Minotaurus-Projektes ist es, diesen inneren Minotaurus anzuschauen und seine Kraft für uns zugänglich zu machen. Durch Tanz-Rituale begegnen wir unseren Ängsten und verwandeln sie in Mut. Dies ist unglaublich befreiend.

**28.-30 August 2026 in Melle**

Ort: Seminarhaus Wilde Rose,  
Borgholzhausenerstr. 75, Melle (bei Osnabrück)  
Zeit: Fr 18.30 h - So 17.00 h  
Gebühr: € 240,- + € 152,- bis 212,- U./Verpfl.



## Die Magie der Fülle

Biodanza im Garten der Musen/Griechenland

Eine Einladung, sich wieder mit der Süße und der Leichtigkeit des Lebens zu verbinden und die paradiesische Umgebung, den Tanz und alle Empfindungen zu genießen. Das Seminarhaus Hellenikon Iyillion liegt auf dem Peloponnes, direkt am Meer. Es ist ein Naturparadies, ein wunderschöner riesiger Garten mit tropischem Flair. Hier erleben wir Lebendigkeit und Fülle, verbunden mit Sinnlichkeit, Kreativität und der Erfüllung der Sehnsucht nach Begegnungen der Offenheit und Annahme - das ist Biodanza.

**24.-31. Oktober 2026 Peloponnes**

Ort: Kyanis Aktis 20, 25100 Selianitika/Egion  
Zeit: Sa 17.00 h - Sa 14.00 h  
Gebühr: € 380,- + € 210,- bis 490,- Übern. plus Verpfl.



## Ein Fest der Sinne -

Genuss und Liebe in mein Leben einladen

Die Sinne machen das Leben präsent, irdisch, genussvoll, aber auch überwältigend und berührend. Unser Körper ist ein Wunder der Natur und ermöglicht uns unglaublich viele Facetten von Sinnlichkeit zu erleben: durch das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, die Bewegung, die Berührung...Er ist empfindsam, heilig, vibrierend, lustvoll. Eine Einladung zum Erleben der Sexualität als gelebte Lebenslust, Begehrlichkeit, Hingabe und Quelle allen Lebens.

**06.-08. November 2026 in Nohn/Eifel**

Ort: Nohner Mühle, Nohner Mühle 2, Nohn  
Zeit: Fr 18.30 h - So 17.00 h  
Gebühr: € 230,- + € 170,- bis 210,- U./Verpflg.



## Wiedergeburt in Biodanza

Jede Geburt ist ein Wunder und wirkt prägend auf unser Leben. Durch Rituale der Wiedergeburt treten wir in Resonanz mit unserem heilen Ursprung und schlagen so einen neuen, selbstgewählten Weg ein: einen Weg hin zu mehr Freiheit, Optimismus und Lebensfreude. Wir gewinnen eine neue Sicht auf uns selbst und auf die Welt.

**27.-29. November 2026 in Melle**

Ort: Wilde Rose, Borgholzhausenerstr. 75, Melle  
Zeit: Fr 19.00 h - So 17.00 h  
Gebühr: € 250,- + € 152,- bis 212,- U./Verpflg.

