

Über uns:



Anne Mehnert (links)

Lehrerin, Ausbildung als Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Weiterbildung in Familienaufstellung; Biodanza-Ausbildung seit Januar 2022 in der Biodanzaschule „Rolando Toro“ Köln bei Gabriele Freyhoff; Biodanza-Anleiterin unter Supervision

Renate Reichel (rechts)

Diplom-Ökonomin, Personalfachfrau, Ausbildung in systemischem Coaching, Biodanza-Ausbildung seit April 2021 in der Biodanzaschule „Rolando Toro“ Köln bei Gabriele Freyhoff; Biodanza-Anleiterin unter Supervision



Tuschezeichnung von Joachim Schwalb

B i o d a n z a

Wann: Ab Do., 8. Januar 2026 von 20-21:30 h
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

Wo: Haus der Familie Rondorf e.V.
Reiherstraße 21
50997 Köln-Rondorf

Kosten: 15,-€ pro Abend

Anmeldung: Biodanzakoelnsued@gmail.com oder
Tel.: 0170 2126511 (A. Mehnert)

Woher kommt Biodanza?



Prof. Rolando Toro

***19.04.1924 in Chile, † 16.02.2010 in Chile**

Pädagoge, Psychologe, Anthropologe, Poet und Maler, hat seit der zweiten Hälfte der 1960er Jahre die Methode Biodanza begründet und entwickelt und in Chile, Argentinien und Brasilien verbreitet. Seit Ende der 1980er-Jahre findet Biodanza weltweit Verbreitung.

Was ist Biodanza?

bios (griech.): das Leben + *danza* (span.): der Tanz
= Tanz des Lebens.

Die Wirkungen von Biodanza

- Vitalität steigern
- Immunsystem stärken
- Lebensfreude erleben
- Spannungen im Körper lösen
- innere Harmonie fördern
- eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen
- sensible zwischenmenschliche Beziehungs- und Kommunikationsformen entwickeln

Biodanza ist geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Wir tanzen barfuß oder mit rutschfesten Socken und in lockerer Kleidung, in der wir uns gut bewegen können.