

Biodanza für Frauen



(gr. <bios> Leben; span. <danza> Tanz → Tanz des Lebens)

Auf den Spuren von Lebensfreude, Lebensmut und der Liebe zu sich selbst.

Biodanza ist für mich zu einer Lebensphilosophie geworden. Biodanza ist Tanz, ist Musik, ist Erleben, es ist eine Möglichkeit, neue Wege zu erkennen und hilft dabei, diese auch Schritt für Schritt zu gehen. Biodanza ist Begegnung auf Augenhöhe und auf der Ebene des Herzens. Es ist ein Prozess, der uns lehrt, dass Veränderung möglich ist und zwar zu jedem Zeitpunkt.

Ich für mich merke, wie Biodanza mir dabei hilft, mich klarer auszudrücken, meine Grenzen nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu kommunizieren und es hat mich mir selbst und anderen gegenüber achtsamer gemacht. Es ist für mich ein Weg, der es mir ermöglicht, immer mehr zu mir selbst zu finden und das fühlt sich sehr, sehr gut an.

Biodanza erfordert weder Vorkenntnisse, noch werden Tanzschritte erlernt. Mitzubringen sind lediglich bequeme Kleidung, Lust auf Bewegung zu ausgewählter Musik aus allen Musikrichtungen und Neugier auf das, was da kommen mag.

Termine

(Herbst/Winter 2015/16)

Do., 17. September

Do., 01. Oktober

Do., 15. Oktober

Do., 29. Oktober

Do., 12. November

Do., 10. Dezember

Do., 14. Jänner

Do., 28. Jänner

Beginn: 20.00 Uhr, Ende ca. 22.00 Uhr

Ort: Zentrum la'Akea
1120 Wien, Aichholzgasse 4

3 Gehminuten von U4 Meidling, Ausgang Ruckergasse,
5 Gehminuten von U6 Niederhofstraße, Bus 9A, 15A, 64 A, 10A

Kosten: € 17,00, das erste Mal € 8,50!

Anmeldung: silvia.franz@gmx.at

www.silvia-mathilde-franz.at