

**Bewegung** ist eine grundlegende Eigenschaft und Ausdruck des Lebens. Jede Geste oder Bewegung enthüllt auf ehrliche Weise das gerade in uns vor sich gehende Leben in seiner Einzigartigkeit.

Kraftvoll und weich, klar und sensibel, sein Leben gehen, tanzen, springen.

Loslassen, fließen, ausdehnen, sich nähern und sich abgrenzen.

Schauen und berührt sein, verändern und bewahren, geben und empfangen, vertrauen und gestalten.

Wenn die Bewegung des Lebens aufhört, Gefühle unterdrückt werden, Leben und Sein geringschätzig und abwertend betrachtet werden, verschwindet die Wärme und die Lebendigkeit, kommen Kälte, Starrheit, Depression und Krankheit.

**Biodanza** weckt die Freude und die Lust am Leben, weckt den Mut und die Kraft, auch mit seinen Ängsten sein Leben zu gehen.

Heilung und Gesundheit beginnen bei mir selbst, indem ich mich und mein Leben annehme, mir erlaube, mich so zu zeigen wie ich bin, für mich und andere gut Sorge und mein Leben immer wieder eigenverantwortlich in die Hand nehme.

Niemand kann besser fühlen als ich selbst, was gut für mich ist.

**„Gib dem Leben eine Chance, dich zu überraschen!“**

**Zum Thema  
„Lebenslust und Heilung“:**

**Fortlaufender Kurs**

Donnerstags 20:00 - 22:00 Uhr in der Lohbergsschule, Breslauer Str., Göttingen

**Schnupperabende und -Tage**

Do. 13.10.2005, 20:00 - 22:00 Uhr

Do. 08.12.2005, 20:00 - 22:00 Uhr

Lohbergsschule, Breslauer Str.

Fr. 11.11.2005, 19:00 - 21:00 Uhr

Sa. 12.11.2005, 10:00 - 18:00 Uhr

Ort bitte erfragen

**Information & Anmeldung:**

Tel.: 0551 - 74223

E-Mail: [info@susanneschmale.de](mailto:info@susanneschmale.de)

[www.susanneschmale.de](http://www.susanneschmale.de)

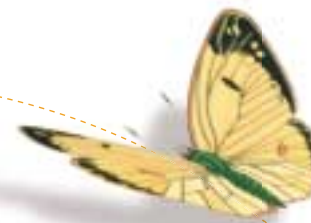


**Susanne Schmale**

46 Jahre,

Physiotherapeutin, Biodanza-Leiterin

Grafik-Design: [www.dirkpfuhl.de](http://www.dirkpfuhl.de)



**biodanza®**  
Dance of Life Process

## *Gib deinem Herzen Freude*



### **Lebenslust und Heilung**

Seit ewigen Zeiten kennen und erfahren Menschen die uralte Heilkraft von Tanz und Bewegung und nutzen sie erfolgreich bei körperlichen und psychischen Erkrankungen. Schon von Alters her lag die heilende Kraft des Tanzes im Ausdruck der eigenen Lebendigkeit und der Begegnung

*„Die eigene Lebendigkeit wiederentdecken,  
mal die Zeit und die Krankheit vergessen“*

## Biodanza,

lädt ein zum „Tanz des Lebens“. Diese kraftvolle und zugleich sensible Methode erweckt die Lebenslust in Menschen und regt sie zum spontanen Ausdruck ihrer Lebendigkeit und Gefühle in der Bewegung an. Die jedem Menschen innewohnende vitale Lebensenergie wird hier spürbar aufgebaut und freigesetzt, und damit Selbstheilungskräfte stimuliert. Durch die vielseitigen Bewegungsangebote im Biodanza entdecken und erweitern Menschen ihre schon vorhandenen Fähigkeiten und entwickeln neue Möglichkeiten in Bezug zum alltäglichen Leben. Ein spielerisches "sich selbst finden" in einer freien, authentischen Bewegung ist hier beabsichtigt und nicht das Erlernen festgelegter Tanzformen. Im Mittelpunkt von Biodanza steht dabei das Erleben von Vitalität, Genuß und Freude, von Lebensmut und Motivation. Biodanza ist eine Wegbegleitung zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden, zu mehr Liebe und Frieden und zu mehr Lebensqualität.

Die in Lateinamerika und Europa weit verbreitete Bewegungs- und Heilmethode wurde vor über 40 Jahren von dem chilenischen Psychologen Rolando Toro begründet, von Christina Arrieta weiterentwickelt und seit 1985 in Deutschland praktiziert und unterrichtet. Biodanza vermittelt Menschen die Erfahrung, daß sie sich auch mit einer Erkrankung lebendig und kostbar fühlen und mit Lebenslust und Genuß in der Welt und mit der Welt sein können. Oft ist das ein wichtiger Schritt auf dem persönlichen Weg der Heilung.

Viele Menschen verstehen unter Heilung die Befreiung von ihrer Krankheit oder einfach Gesundheit, für andere ist Heilung die Verbesserung ihrer Erkrankung oder die Möglichkeit mit der Erkrankung „zu wachsen“. Darüber hinaus kann Heilung aber auch bedeuten „heil“, „ganz“ oder „vollständiger“ zu werden, immer mehr das zu entfalten, was wir im Wesen schon sind, bisher aber noch nicht leben konnten.

Die heilsame Wirkung von Biodanza liegt in der besonderen Verbindung von Bewegung, Musik und Begegnung, und dem gefühlvollen Moment des Erlebens.

Die Musik befreit ganz leicht unsere Bewegung und unser Gefühl. Ihr Rhythmus verbindet uns direkt mit unseren eigenen Lebensrhythmen und Instinkten, und verstärkt kraftvoll unsere Identität und unseren Platz im Leben.



Die Begegnungen mit uns und der Gruppe erweitern unsere Fähigkeiten, mit uns selbst, anderen Menschen und der Natur in achtsamer, liebevoller Beziehung zu sein. Wir entdecken neue Formen des Kontaktes und die Poesie der menschlichen Begegnung.

Wir entwickeln eine herzliche Kommunikation und eine neue Sensibilität im Tanz. Im geschützten Rahmen der Gruppe können wir Individualität bewahren und gleichzeitig Gemeinschaft und Geborgenheit finden, eingebettet in ein größeres Ganzes.

Hier wird kein neues Wundermittel angeboten, doch kann es „Wunder wirken“,



wenn ich mich immer wieder neu, ganz und gar lebendig im Moment fühle, und die jetzt vorhandenen vitalen, kreativen Kräfte meines Körpers und meiner Seele direkt spüre und lebe.

Berührt vom Augenblick und meinem Gefühl wird es mir möglich, alles was mich gerade bewegt, spontan auszudrücken. Lachen, weinen, tanzen, sich an den eigenen und den Bewegungen der anderen erfreuen, heilsame Entspannung fühlen, während ich mich einfach sein lasse, wie ich bin. Mein Lebensgefühl nährt sich aus dem Augenblick und wird unabhängiger von den Erfahrungen meiner Vergangenheit und den Vorstellungen über meine Zukunft. So kann jeder Moment meines Lebens zu einem kostbaren Stück Ewigkeit werden, wo ich, bewegt von einer Musik, einer Begegnung oder einer Berührung, mal Zeit und Raum, Sorgen und Schmerz

vergessen kann. Wir können entdecken, daß wir mehr sind als gestreßte, funktionierende Einzelkämpfer und geplagte Kranke, daß das Leben größer und weiter ist als unsere Probleme und unsere Leiden, und das unser Körper und unsere Seele auch Quelle von Genuß und Lebenskraft sind.

Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie z.B. Krebs, haben durch den Schock der Diagnose, durch Operationen, Chemo- oder Strahlentherapie einen erschweren Zugang zu ihrem Körper und verlieren oft das Vertrauen in sich. Viele schämen sich ihres von Eingriffen gezeichneten Körpers. Mit Biodanza haben aber auch Schwerkranke die Erfahrung gemacht, daß sie nach der ersten Hürde von Ängsten und Zweifeln, sich nicht zeigen oder nicht tanzen zu können, aufleben, Freude und Lust an der Bewegung gewinnen und manchmal am Ende nicht mehr aufhören mögen zu tanzen.

Der „Tanz des Lebens“ mit allen Sinnen sensibilisiert Menschen für die eigenen körperlichen und seelischen Signale und Bedürfnisse und ermöglicht ihnen einen neuen Zugang zu sich und ihren ursprünglichen Lebenskräften. Sie können so Vertrauen und Stabilität in sich finden und aufbauen, lernen, ihren Körper und ihr Leben wieder zu schätzen. Das Freisetzen all dieser Lebensenergien stimuliert das Immunsystem, erhöht das Gesundheitsniveau und erleichtert den Umgang mit Streß.