

Biodanza Schule Bremen

Kurse | Workshops | Jahrestraining | Ausbildung | Coaching



Programm 2018

biodanza[®]
integral

Travelling Souls
Trance-Tanz

Wilde Herzen Festival

Antje Koolen-Polzin

Geschäftsführung



- Diplom-Psychologin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Direktorin der Biodanza Schule Bremen
- Biodanza seit 1990
- ausgebildet an der 1. Deutschen Biodanza Schule Hamburg von Dipl.-Psych. Cristina Arrieta
- Supervision und Beratung für Biodanza-Lehrer
- Weiterbildung in „Minotaurus-Prozess“ & „Vier Elemente“
- Dozentin an der 1. Deutschen Biodanza Schule
- Bewusstseinsarbeit und Coaching
- Jahrgang 1969, Mutter von Anna, Paula & Rojan

Helge Polzin

Geschäftsführung



- Kaufmann
- zertifizierter Biodanza-Lehrer
- Biodanza seit 2004
- ausgebildet an der 1. Deutschen Biodanza Schule Hamburg von Dipl.-Psych. Cristina Arrieta
- Weiterbildung in „Vier Elemente“
- Coach für Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- Coaching/Beratung für Männer in Beziehungskrisen
- Jahrgang 1963
- Ziehvater von Anna und Paula, Vater von Rojan

Wolfgang Bielicki

Organisation und Finanzen



- Webdesign und Home-Office-Service: (www.buero-aufm-dach.com)
- Berührungstrainer (www.beruehrungstraum.de)
- Coach für Konflikt- und Stressbewältigung
- zert. Trainer in der Erwachsenenbildung
- Autodidakt
- begeisterter Tänzer (Biodanza seit 2011)
- Jahrgang 1974

Wir begrüßen dich und heißen dich herzlich willkommen.

Bei uns bist du richtig, wenn DU ...

- dir ein erfülltes, erfolgreiches und gesundes Leben wünschst.
- mehr Glück und Zufriedenheit in Partnerschaft, Familie und Beruf erleben möchtest.
- dich gestresst und ausgebrannt fühlst und aussteigen willst aus dem Hamsterrad des sinnentleerten Funktionierens.
- herausfinden willst, wofür du morgens aufstehst, was für einen Sinn dein Leben hat, oder bereits weißt, wofür du brennst und den Mut und den Weg finden willst, dafür zu gehen.
- deine Träume leben und etwas Positives in der Welt bewirken willst.

Heute weiß es auch die Wissenschaft: In jedem Menschen schlummert viel ungenutztes Potenzial, eine schöpferische Quelle, aus der heraus wir unser Leben gestalten und manchmal Wunder bewirken können.

Während diese Quelle bei vielen Kindern noch frei, rein und klar sprudelt, ist sie bei uns Erwachsenen oft verstopft und getrübt von der anerzogenen Unterdrückung unserer Gefühle und Impulse. Damit schneiden wir uns von unserer Lebenskraft ab und werden letztendlich krank.

Unsere Emotionen spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Heilung vieler Erkrankungen. Deshalb zielt unser Angebot darauf ab, den Menschen auf emotionaler Ebene zu erreichen, denn nur dort lässt sich Grundlegendes bewirken.

Das Herz unserer Arbeit bildet seit 22 Jahren Biodanza mit Wochengruppen, Workshops, Ausbildung und Jahrestraining. Seit 5 Jahren erweitern Wilde-Herzen-Projekte, Travelling Souls Trance Tanz, Männerarbeit und Coaching unser Angebot.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen und freuen uns, wenn wir dich bald bei uns begrüßen dürfen.

In Liebe,
Antje & Helge





Inhaltsverzeichnis

Biodanza	S. 6
Ausbildung	S. 10
Jahrestraining	S. 11
Wochengruppen mit offenen Terminen	S. 12
Soluna – weibliche Wege zu Erfolg & Lebensglück	S. 13
Workshops:	
• Schamanische Tänze der Orishas	S. 14
• Minotaurus Prozess	S. 17
• 4 Elemente – die Alchemie des Lebens	S. 19
Special Events:	
• Weihnachtsvivencias	S. 20
• Silvestercelebration	S. 21
Coaching & Supervision für Biodanza Facilitador/as	S. 22
Wilde Herzen Festival	S. 22
Coaching für Menschen in Wachstums- und Heilungsprozessen	
• für Männer in Beziehungskrisen mit Helge Polzin	S. 24
• Coaching und emotionale Heilarbeit mit Antje Koolen-Polzin	S. 25
Travelling Souls Trance Tanz	S. 25
Trance Abende	S. 27
Wochenend-Intensiv-Workshop	S. 28
Terminübersicht	S. 30

Biodanza ...

ist ein lustvolles, spielerisches System der Persönlichkeitsentwicklung. Mit einer kraftvollen Verbindung von Bewegung, Musik und Begegnung in der Gruppe werden schlummernde individuelle Potenziale und verborgene Kraftquellen erweckt. Biodanza stimuliert gesunde Lebensfunktionen und stärkt ganzheitlich unsere Gesundheit. Es wirkt vitalisierend, harmonisierend (stressreduzierend) und entspannend auf Körper, Geist und Seele.

Biodanza nährt und heilt auf leiblich-emotionaler Ebene, es stärkt unsere Schöpferkraft und Selbstwirksamkeit, und verfeinert unsere sozialen Kompetenzen.

Biodanza ist eine Einladung, dein Leben zu tanzen, ein Schulungsweg, der die Kunst des Lebens lehrt. Du entdeckst Wege zu einem im allumfassenden Sinne glücklichen, erfüllten und erfolgreichen Leben.

Biodanza Integral legt einen zusätzlichen Schwerpunkt auf die schöpferische Macht unseres Bewusstseins und unserer Kommunikation sowie auf emotionale Heilungsprozesse.



Wie geht Biodanza?

Jede Vivencia (= spanisch: Erleben), so nennt man die ca. 2-stündigen, angeleiteten Biodanza-Einheiten, besteht aus einer organischen Abfolge verschiedener Bewegungsarten. Nach einer anfänglich rhythmisch-kraftvollen Phase folgen sanfte, entspannende Bewegungen, aus denen dann wieder eine neue Dynamik entsteht.

Jeder Mensch kann Biodanza tanzen!

Biodanza vermittelt keine Schrittfolgen oder Tanztechniken, sondern vielfältige Bewegungsqualitäten, die sich an natürlichen Lebensbewegungen und uralten Gesten des Menschseins orientieren. Begleitet von passender Musik stärken diese Bewegungen deine gesunden biologischen Kräfte, verbinden dich mit deinen facettenreichen Gefühlen und eröffnen dir ungeahnte Möglichkeiten der Bewusstseinsweiterung.

Wie wirkt Biodanza?

Durch regelmäßige Teilnahme an den Vivencias werden Immunsystem und Herz-Kreislaufsystem gestärkt und harmonisiert. Stress wird durch Lebensfreude ersetzt und Depressionen verschwinden durch die reichhaltig ausgeschütteten „Glückshormone“.

Die Teilnehmenden erleben das lustvolle Vergnügen, im eigenen Körper zu Hause zu sein, als Quelle von Begeisterung, Lebenskraft und Motivation.

Biodanza – eine Poesie der menschlichen Begegnung

„Das Ich entfaltet sich am Du.“

Martin Buber

In Begegnung und Resonanz mit anderen erfahren die Teilnehmenden die vielfältigen Facetten ihres Selbst und gleichzeitig ihre absolute Einzigartigkeit.

Sie erleben die Schönheit, Magie und Poesie der menschlichen Begegnung auf Augenhöhe. Die so ermöglichte Identifikation mit dem Fremden stärkt nicht nur Mitgefühl und Toleranz für Mitmenschen, sondern auch die Liebe zu sich selbst. Die Teilnehmenden lernen, mit anderen Menschen in achtsamen, einfühlsamen Kontakt zu kommen. Sie entwickeln sehr feine soziale Kompetenzen und die Fähigkeit zu differenziertem Gefühlsausdruck.

„Der Mensch ist des Menschen Arznei.“

Paracelsus

Die Biodanza Gruppe bildet einen nährendes, Halt gebendes und unterstützendes Netz, einen heilsamen Ort der Zuflucht. In Verbundenheit mit der Gemeinschaft kann der Einzelne sich frei entfalten und in eigenem Tempo lernen, mit Genuss und Freude zu leben. Mut und Selbstvertrauen können wachsen, um Wünsche und Visionen zu erreichen und das Leben erfolgreich in eigener Regie zu gestalten.



Durch Biodanza kann der Mensch lernen, mit all seinen Sinnen die Fülle und Harmonie des Lebens zu erfahren.

In der Hingabe an das Leben erkennt er die Kraft zur heilsamen Verwandlung. So wird innere Wandlung zum Schlüssel für Wandel in der Welt.

**„Sei du selbst die Veränderung, die du dir
für diese Welt wünschst.“**

Gandhi

Zur Geschichte von Biodanza

Biodanza wurde in den 60er Jahren von dem chilenischen Psychologen und Anthropologen Prof. Rolando Toro entwickelt. Er verband uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskunst des Tanzes mit modernen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Lebensglück und Wohlbefinden. 1984 brachte seine Schülerin Cristina Arrieta Biodanza nach Deutschland.



Seit 1990 lernte Antje Koolen die Anwendung des Systems von Cristina und anderen erfahrenen Dozenten (u. a. Rolando Toro selbst). Sie gibt seit 1996 Kurse und Workshops und leitet seit 2011 die Biodanza Schule Bremen, wo sie nun selbst Biodanza®-Leiter/innen ausbildet.

Biodanza Ausbildung mit integriertem Jahrestraining

In der 3-jährigen berufsbegleitenden Biodanza Ausbildung lernst du alles, was du brauchst, um Biodanza in Theorie und Praxis zu verstehen und erfolgreich in unterschiedlichsten Feldern anzuwenden. Du machst intensive Erfahrungen in einer festen Gruppe, die dich bei deinen Lernprozessen begleitet und bestärkt.

Du lernst, wie du mit den Werkzeugen von Biodanza (Tänze, Musik und Worte) nachhaltige Entwicklungs- und Heilungsprozesse ermöglichen kannst. Für den Umgang mit deinen zukünftigen KlientInnen lernst du herzverbundene Kommunikationstechniken. Schritt für Schritt wachst du hinein in einen der schönsten Berufe der Welt: Denn als Biodanza-LeiterIn begleitest du Menschen auf ihrem Weg in ein befreites, freudvolles und erfülltes Dasein. Du darfst dabei sein, wenn Menschen sich der Schönheit und Liebe in dieser Welt öffnen und in ihre eigene Größe wachsen.

Die ersten ca 1 - 1½ Jahre der Ausbildung dienen schwerpunktmäßig deiner persönlichen Entwicklung mit Biodanza, denn du kannst nur das erfolgreich weitergeben, was du selbst in deinen Zellen verinnerlicht hast.



Das Biodanza Jahrestraining

Menschen, die vor allem an intensiver Selbsterfahrung und an persönlichem Wachstum in einer kontinuierlichen Gruppe interessiert sind, können die ersten 10 Module der Ausbildungsgruppe als Jahrestraining buchen.

Weitere 5 Module sind als Halbjahrestraining „Die fünf Erlebnislinien“ für Menschen mit Biodanza Erfahrung buchbar. Das Jahrestraining ist in die Basisausbildung der Biodanza-Schule Bremen integriert.

Für Teilnehmende, die sich im Laufe der gemeinsamen Zeit für die Ausbildung zum/zur Biodanza®- Facilitator/a entscheiden, kann das Jahrestraining auf die Ausbildungszeit angerechnet werden.

Das Ausbildungskonzept und / oder die Broschüre für das Jahrestraining senden wir dir auf Wunsch gerne zu.

Termine: Die nächste Ausbildung mit integriertem Jahrestraining beginnt am 16. November 2018

Ort: Seminarhaus Lichtblick,
Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude,
www.seminarhaus-lichtblick.de



Kosten:

Ausbildung: 36 Monatsraten à 250 € (insg. 9000 €)
plus Einzelsupervisionen

Jahrestraining: 12 Monatsraten à 185 € (insg. 2220 €)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Termine der Ausbildung in 2018 in der Terminübersicht und unter www.biodanza-bremen.de.

Biodanza Wochengruppen

mit Antje Koolen-Polzin



Die Teilnahme an einer Biodanza Wochengruppe ermöglicht dir, die heilsame, befreiende und wachstumsfördernde Wirkung von Biodanza alltagsnah zu erleben und so dein tägliches Leben positiv zu verwandeln. Die Biodanza Wochengruppe ist für immer mehr Menschen eine Oase im Alltag, ein Ort der Zusammenkunft als „Teilzeitstamm“, der es möglich macht, gemeinsame Werte zu finden und zu leben, und das zu tun, was uns gut tut. Denn der Mensch ist des Menschen Arznei.

Termine:

dienstags, 20 bis ca. 22:30 Uhr, Bewegungswelten,
Stresemannstr. 374, 22761 Hamburg

mittwochs, 19:45 bis ca. 22:30 Uhr,

Roter Salon, Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen

Offene Abende zum Kennenlernen und zum Einstieg:

in Hamburg: 23. Januar, 17. April, 26. Juni, 28. August,
6. November; **in Bremen:** 24. Januar, 18. April, 27. Juni,
29. August, 7. November

Kosten:

Offener Abend: 20 €

Monatliche Kursgebühr: 69 € (Anmeldung für min. 3 Monate)

10er-Karte (gültig 6 Monate): 220 €

(Ermäßigung auf Anfrage)

Neue Biodanza Wochengruppe für AnfängerInnen mit Guido Lenz & Friends (Biodanza Leiter unter Supervision)

Termine: ab 3. April, dienstags, 19 bis 21 Uhr, Roter
Salon, Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen

Kosten: 17 € pro Abend, monatlich 60 €

SOLUNA – Erfolg von Innen

weibliche Wege zu Erfolg und Lebensglück

Ein Kurs für Frauen auf dem Weg in ein erfolgreiches und erfüllendes Leben.

In Verbindung mit deiner inneren Quelle besinnst du dich auf das, was für dich wesentlich ist. Dein Potenzial kann sich sanft und mit Freude, in Resonanz mit anderen entfalten.

Die Gruppe dient als Nest für dein persönliches Wachstum und ermutigt dich, deine Schritte zu gehen. Die Wiederentdeckung des weiblichen Prinzips ist dabei essentiell und von globaler Bedeutung. Denn nur in Verbundenheit mit der Natur und dem Leben, in Mitgefühl mit allen Wesen finden wir einen Weg in den Erfolg, der dem Wohle aller dient.

Vormittagskurs mit 10 Terminen.

Termine: donnerstags, ab 5. April 2018, 9:30 bis 12 Uhr im Roten Salon, Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen

Preis: 200 € / 160 € ermäßigt (Probetermin: 20 €)

„Die Zukunft der westlichen Welt liegt in den Händen der Frauen, weil die Frauen die Lehrerinnen des Mitgefühls sind.“

Dalai Lama



Workshops

Biodanza Bremen presents:

„Biodanza und die Schamanischen Tänze der Orixás“ mit Eduardo Macedo

Assistenz: Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin

Orixas sind afro-brasilianische Gottheiten, die über bestimmte Natur-Elemente (Sonne, Wind, Regen, Pflanzen, Tiere) herrschen.

Sie repräsentieren körperliche und seelische Urkräfte des Menschen, natürliche Kraftquellen für unser Leben. Das Besondere an der afro-brasilianischen Tradition ist, dass alle Gottheiten tanzen!

Im Tanz werden ihre spezifischen Qualitäten für uns erlebbar und als Energiequelle zugänglich. Wir entdecken unterschiedliche Möglichkeiten, unser Leben im Einklang mit diesen göttlichen Kräften zu tanzen.

So erfahren wir den Weg vom Mangel in die Fülle.



An diesem Wochenende erwecken wir folgende Orixas in uns zum Leben und bringen so neuen Schwung in unseren Alltag:

Exu, den listigen, kreativen und humorvollen Herrn des Weges und des Orakels. Er sorgt dafür, dass wir nicht in unserer Komfortzone einschlafen und dass wir uns selbst nicht zu ernst nehmen.

Oxum, die sinnliche Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit, Königin des Süßwassers. Sie steht für die Transformation von äußerer Schönheit in wahre Selbstakzeptanz. Sie verbindet uns mit der tiefen Weisheit des Sees, mit Gelassenheit, Entspannung und Fluss.

Ogun, der Krieger, Herr des Eisens und des Ackerbaus tanzt zielorientiert, impulsiv und voller Vitalität. Er steht für die Transformation von Zerstörung in lebenserhaltende Energie. Sein tödliches Schwert wird später zum Instrument der Ernte.

Yansã, die Königin des Windes. Sie steht für Lebendigkeit, Freiheit, Klarheit und energetische Reinigung. Sie ist die Hüterin der Geheimnisse der Welt nach dem Tod.

Oxalá, der Alte, Herr des Friedens. Durch die Akzeptanz seiner Schwächen und Begrenzungen erreicht er ein Leben voller Würde, Weisheit und Transzendenz.

Eduardo Macedo:

- leidenschaftlicher Musiker und Tanztherapeut aus Brasilien, lebt seit 1984 in Hamburg
- Biodanza seit 1988, Ausbildung und Assistenz bei Cristina Arrieta
- entwickelte Vivencias mit Live Musik, Capoeira (Kampftanz), Maculelê (Stocktanz) und den Tänzen der „Orixás“ (afrobrasilianische Gottheiten)



Mehr Informationen unter: www.eduardo-macedo.de

Termin: 23. bis 25. Februar 2018

Zeit: Freitag 19 bis 22 Uhr (offen), Samstag: 10 bis ca. 18:30 Uhr, Sonntag: 10:30 bis 13:30 Uhr

Ort: Roter Salon – Raum für Lebenskünste,
Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen

Preis: 229 € / Frühbucher 199 € (Freitag offen 30 €)

Ermäßigung 20 % für Wochengruppe,
30 % für Ausbildung

Minotaurus-Prozess

mit Dipl. Psych. Antje Koolen-Polzin, Dipl. Psych.
Nicole Detrois und Team



Der Minotaurus-Prozess ist ein kraftvoller Ritualworkshop, der eine intensive Transformation, einen tiefen Zugang zu deiner Identität, eine Überwindung innerer Blockaden und damit ein immer erfüllteres Leben ermöglicht.

Diesen rituellen Weg zu uns selbst hat Rolando Toro basierend auf der griechischen Mythologie erschaffen: Der Minotaurus, eine Kreatur der griechischen Sage mit menschlichem Körper und dem Kopf eines Stiers, symbolisiert die wilde, instinktive Urkraft, die in uns lebt und durch kulturelle Einflüsse und Ängste tief verletzt und gefangen ist. Diese Unterdrückung hat fatale Folgen:

Wir verlieren die Verbindung zu uns selbst und zum Leben, und unsere tiefsten Wünsche verwandeln sich in lähmende Angst: Angst vor dem Leben, der Liebe, dem Tod.

Der Minotaurus-Prozess befreit die Instinktkraft durch eine Konfrontation mit der Angst. Jeder Teilnehmende erhält eine individuelle Herausforderung (Ritual), um,

unterstützt von der Gruppe und achtsam begleitet von der Leitung, einer grundlegenden Lebensangst zu begegnen. Dies bewirkt eine heilsame Befreiung und verwandelt Angst in Kraft, Lebensmut und tiefe Freude.

In uns allen schlummern noch viele Potentiale und ungeahnte Fähigkeiten. Mit deiner Teilnahme an diesem Prozess umarmst du einen weiteren Teil von dir. Dabei begleiten wir dich mit viel Erfahrung, Liebe, Einfühlung und Freude.

Termin: 4. bis 6. Mai 2018

Ort: Seminarhaus Pegasus, Außendeich 2,
21732 Krummendeich

Preis: 269 € bis 1. März 2018, danach 299 € zuzügl.
Unterkunft & Verpflegung

Im Preis enthalten: intensives Vorgespräch zur
Konkretisierung des individuellen Themas,
Workshop mit individuellem Ritual

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

**Anmeldung deiner Unterkunft bitte auf der
Homepage vom Seminarhaus Pegasus:**
www.hof-pegasus.de/zimmer-buchen.html

Dipl.-Psychologin Nicole Detrois:

- zertifizierte Biodanzaleiterin und -supervisorin
- Mitglied des Ausbildungsteams der Biodanzschulen Frankfurt, Hamburg und Bremen
- Leitung von Biodanzkursen seit 2004
- Selbsterfahrung in Biodanza seit 1996
- tätig als pädagogische Mitarbeiterin seit 2000



Ritualworkshop: „Die Alchemie des Lebens – Biodanza und die 4 Elemente“

Das ganze Leben können wir als dynamisches Zusammenspiel der vier Elemente betrachten. Sie offenbaren sich uns Menschen als individuelle Ausprägung unserer Persönlichkeit.

Das **Feuer** in uns ist kraftvoll, impulsiv, leidenschaftlich, wärmend und hell ...



Die **Erde** in uns ist stabil, materiell, beständig, nährend, fruchtbar ...

Das **Wasser** macht uns zu fühlenden, anpassungsfähigen Wesen, lässt uns Tiefe und Verbindung erfahren, es steht für den Quell und Fluss des Lebens.

Die **Luft** beflügelt unseren Geist, gibt Leichtigkeit, Weite, Freiheit und Fantasie. Sie ist Erhebung, Atem und Seele.

In diesem Workshop können wir die vielschichtigen Qualitäten der vier Elemente durch Bewegung und Tanz mit Musik erleben. Wir entdecken unsere einzigartige Alchemie, unser stärkstes Element und auch das, was in unserem Leben ein Schattendasein führt.

Eine Erfahrung mit diesem „Schattenelement“ kann zu einem offenbarenden und zutiefst beglückenden Erlebnis werden. Deshalb wird jede/r Teilnehmer/in eingeladen, dieses Element in einem individuellen Ritual zu stärken. So wird ein tief greifender Prozess persönlichen Wachstums und existentieller Verwandlung ermöglicht.

Durch Stärkung aller vier Elemente in dir offenbart sich das fünfte, welches sie alle verbindet: DIE LIEBE.

Termin: 3. bis 5. November 2018

Ort: Der Rote Salon, Am Speicher XI,
28217 Bremen

Preis: 229 € bis 10. September 2018, danach 269 €, inkl. Vorgespräch zur Konkretisierung des Themas für dein individuelles Ritual

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Biodanza Weihnachtsvivencias mit Antje Koolen-Polzin

**Wie im Himmel! „Den Himmel auf die Erde tanzen –
Einladung zum Tanz mit den Engeln“**

- Dienstag, den 18. Dezember, 20 bis 22:30 Uhr,
Bewegungswelten, Stresemannstr. 374,
22761 Hamburg
- Mittwoch, den 19. Dezember, 19:45 bis 22:30 Uhr,
Roter Salon, Am Speicher XI, 1, 28217 Bremen

Kosten: je 23 € bei Anmeldung und Zahlung bis
6. Dezember, danach je 25 €



Biodanza Silvester-Celebration 2019/20: – Bewusst und bewegt ins neue Jahr!

Bei dieser anderen Art Silvester zu feiern kannst du deinen Jahreswechsel bewusst und bewegt gestalten und genießen. Mit einer Biodanza Vivencia und einem kraftvollen Übergangsritual kannst du das Vergangene mit Dankbarkeit verabschieden und das Neue mit Freude willkommen heißen. Dabei stellst du die Weichen für das, was du in deinem Leben manifestieren möchtest: mehr Glück, Erfolg und Erfüllung in Beruf, Familie, Partnerschaft. Lass dich berühren und inspirieren von der Möglichkeit, deine Herzenswünsche tatsächlich ins Leben zu rufen.

Termin: Montag, den 31. Dezember 2018, 19 Uhr
(pünktlich, Einlass ab 18:30 Uhr)

Mit dem sagenhaften Wunschbuffet: Bringe selber (reichlich) mit, was du dir wünschst!

Kosten: 49 € für Frühbucher bis 1.12., danach 59 €, 39 € für Teilnehmer unserer festen Gruppen

Kinder bis 6 Jahre frei, ab 7 Jahre 10 €

inkl. Biodanza-Vivencia, Mitternachtssekt und unserem legendärem Mitternachtsritual, Biodanza Party mit DJ Don Calvo, Bio- und andere Getränke an der Bar extra. Das Ganze im schönsten Tanzraum Bremens.



Coaching und Supervision für Biodanza-Facilitator/as

mit Antje Koolen-Polzin

Mit viel Leidenschaft und 28 Jahre Biodanza-Erfahrung unterstütze ich Biodanza-Facilitadoras darin, Biodanza erfolgreich und in jeder Hinsicht bereichernd in die Welt zu bringen. Ich gehe individuell auf deine Situation ein und zeige dir Möglichkeiten für den Wandel.

Kosten: 120 € / 90 min.

4. Wilde Herzen Festival 2018: „Die Heilkraft der Liebe“

Ein Fest der Fülle und Freude mit Biodanza und mehr ...
mit Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin

Kaum eine Sehnsucht ist größer, als die nach erfüllten Beziehungen. Auf dem Wilde Herzen Festival laden Antje und Helge dich ein, dieser Sehnsucht zu folgen und zu erforschen, wie die Liebe auf allen Ebenen gelingen kann.

Wir entdecken Möglichkeiten, wie unsere Beziehungen zu Feldern der Wunscherfüllung und Potenzialentfaltung, zu Quellen der Heilung und Inspiration werden können.

Neben dem Rahmenprogramm von Antje und Helge (Biodanza & Wilde Herzen-Arbeit) gibt es eine bunte Mischung aus Bewegungs- und Berührungskunst, Begegnung und Bewusstseinsarbeit (Tantra, Massage, Meditation, herzverbundene Kommunikation, uvm.) und du kannst als Teilnehmende/r mit deinem eigenen Angebot mitwirken. Gemeinsam erschaffen wir ein Feld, in dem die Liebe erlebbar wird.

Mitmachen? Als Helping Hand oder Workshopgeber?
Wir freuen uns auf deine Bewerbung!
Wage wesentliches, denn Lieben lohnt sich!

Termin: Mittwoch, 3. Oktober bis Sonntag, 7. Oktober
Beginn: Mittwoch, 3. Oktober, 14 Uhr, Ende Sonntag, 7. Oktober ca. 14 Uhr (mit dem Mittagessen)

Leitung / Organisation:

Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin

Ort: Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Kosten: 299 € bei Buchung bis Ende Juni, 349 € bei Buchung bis Ende August 2018, danach 399 €, zuzüglich Unterkunft und Verpflegung, Tagespreise bitte erfragen

Helping hands sparen die Festivalkosten.
Gewinnbeteiligung für mitwirkende Workshopgeber.
Kinderbetreuung auf Anfrage möglich.

Mehr Infos in Bälde:
www.wilde-herzen-festival.de



Coaching für Menschen in Wachstums- und Heilungsprozessen

Coaching für Männer in Beziehungskrisen mit Helge Polzin

Wenn du in einer Beziehungskrise steckst, dann hat das was mit dir zu tun und eine Krise wird sich kaum durch irgendwas Äußeres lösen. Kein Seitensprung, kein Frau verlassen, kein Urlaub allein, keine Pornos, kein Arbeiten bis zum Umfallen, kein noch mehr Geld verdienen, kein Sportwagen wird an deiner Beziehungskrise etwas ändern. Das Einzige was etwas ändert ist, wenn DU in DIR etwas änderst. Und das geht!



Dieses Coaching hat die Absicht, dass du als Mann wieder mit dir selber klarkommst, dass du integer zu deinen Werten stehen kannst. Dass du sehr genau weißt, was du willst und das auch entspannt vertreten kannst. Dass du ein stabiles Selbstbewusstsein hast, gepaart mit einem gesunden Selbstwert. Dass du dich nicht mehr verkaufst, dass du Ja sagst, wo du Ja meinst und Nein sagst, wo du Nein meinst. Dass dir vollkommen klar ist: Das ist dein Leben! Und es ist dein Recht, das zu wollen, was du willst.

Das geht nicht „mal eben schnell“ oder „irgendwie“. Sich diesem Ideal zu nähern ist ein Entwicklungsprozess. Was du in deiner Beziehung erfährst, ist Spiegel deiner emotionalen Verletzungen aus deiner Kindheit. Diesen Verletzungen auf die Spur zu kommen ist der Weg der Integration und Heilung. Auf diesem Weg kann ich dich wirkungsvoll als Coach und Berater begleiten.

Kosten: 120 € / 90 min. (10-15 min. Erstgespräch per Telefon kostenlos)

Coaching und emotionale Heilarbeit mit Antje Koolen-Polzin

Wenn du in deinem Leben dein volles Potenzial entfalten und alte Verletzungen heilen willst, brauchst du immer mal wieder ein offenes Ohr, einen praktischen Rat, eine Klärung, einen Raum zum Innehalten, zum Heilen und Sein.

Es ist meine Passion, dir diesen Raum zu öffnen und dich dort genau mit dem zu unterstützen, was du für deinen nächsten Entwicklungsschritt brauchst.

Sei es Bewusstseins-, oder emotionale Heilarbeit, Auflösung begrenzender Muster, oder Empfangen und Manifestieren neuer Visionen - ich bin für dich da.

Kosten: 80 € / 60 min
(10-15 min. Erstgespräch per Telefon kostenlos)

Travelling Souls Trance Tanz: Eine Reise in die Kraft Deiner Seele

Jeder Stress, den du im Außen erlebst, hat seinen Ursprung in deinem Unbewussten. Dieses Unbewusste generiert fast dein komplettes Leben, mit allen Höhen und Tiefen.

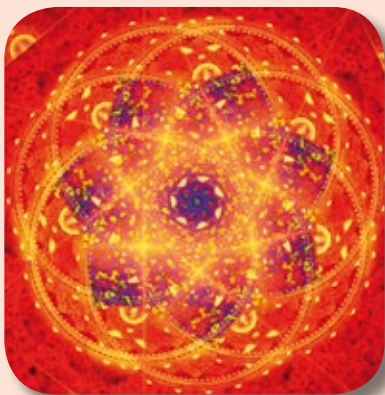
Der geringste Teil von dir, dein bewusstes Ich, hat darauf keinen Zugriff, aber lässt dich glauben, dass du alles unter Kontrolle hast.

Doch deine Probleme im Außen kannst du dauerhaft nur in deinem Inneren lösen. Trance Tanz ist ein uraltes schamanisches Ritual, welches dir den Weg in dein Inneres zeigen kann. Dort kannst du den Ursprung deiner Probleme erkennen. Die Heilung im Inneren ermöglicht Heilung im Außen.

Bei Travelling Souls Trance Tanz wirst du von einem mal kraftvollen, mal sanften Soundmix durch verschiedene Ebenen geleitet.

Du darfst dich komplett in den Klangraum fallen lassen. Musik und Rhythmus lassen dich in eine Welt eintauchen, die dich ganz von selbst bewegt und tanzt. So hast du eine gute Chance, deine bewussten Gedanken mehr und mehr gehen zu lassen, um dich für deine innere Wahrheit zu öffnen und Antworten auf existenzielle Fragen zu bekommen.

Zudem ist Trance Tanz sehr ausgleichend und wirkt ausgezeichnet depressiven Stimmungen entgegen. Damit du möglichst „tief“ reisen kannst, wird mit einer Augenbinde getanzt. Sie schützt dich vor optischen Reizen, schärft dein Bewusstsein und deine Sinne für deine innere Weisheit. Die begleitenden „Engel“ passen auf dich auf und sorgen für den nötigen Schutz.



Trance Abende

eine wunderbare Möglichkeit, um immer mal wieder aus deinem Alltag auszusteigen und die transformierende Kraft des Trance Tanzes für dich zu nutzen.

Du kannst Fragen klären, deine Vision suchen, oder voll in das jeweilige Thema einsteigen. Alles ist möglich.

Termine:

Freitag, 12. Januar | Die stille Kraft der Dunkelheit

Die Leere in der Dunkelheit ist ein Ozean voll ungeahnter Möglichkeiten.

Freitag, 9. Februar | Das Licht in der Dunkelheit

Kehre zum Ursprung zurück, schick deinen Kopf auf Urlaub, finde deinen Weg in der Dunkelheit.

Freitag, 16. März | Atem – das Tor zu deiner Inspiration

Die Verbindung mit unserem Atem, dem Strom der Lebenskraft, bringt Bewegung ins Leben.

Montag, 30. April | Trance in den Mai

keltisches Fest „Beltane“

Walpurgis Feuertanz – ein Fest des Lebens, der Fruchtbarkeit, der Vereinigung, der Zeugung und des Sieges der Sonne über den Winter.

Einlass 21 Uhr, Beginn 21:30 Uhr

Freitag, 1. Juni | Quo Vadis? Wohin gehst du?

Eine Reise der Sinn- und Wegfindung für dein Leben. Offener Abend des Trance-Intensiv-Wochenend-Workshops.

Freitag, 24. August | Be here now

Wir denken zurück und schauen voraus
– und verpassen das JETZT.

Freitag, 21. September | keltisches Fest „Mabon“

Tag- und Nachtgleiche

Ein Schwellenfest. Schau in den Sommer zurück, in die Zeit voraus und mache den 1. Schritt.

Fr. 9. November | keltisches Fest „Samhain“

Blicke zurück in die Vergangenheit, kehre ein, werde still, verbinde dich mit deiner Herkunft.

21. Dezember | keltisches Fest „Yule“

Die tiefste Nacht des Jahres, die „Mutternacht“ gebiert die Sonne neu, das Licht steigt wieder auf.

Zeit: Alle Freitagstermine: Einlass 19:30 Uhr, Beginn 20 Uhr, Ende ca. 23 Uhr. Bitte pünktlich sein, nach Beginn kein Einlass mehr möglich.

Ort: Roter Salon, Am Speicher XI, 1, 28217 Bremen

Anmeldung und noch mehr Info: www.travellingsouls.de

Kosten: 25 € pro Abend

Als Augenbinde (bitte mitbringen) eignet sich am beste eine Augenmaske (Schlafmaske). Tücher, ganz besonders Seide, rutschen gerne und stören dann dein Erleben erheblich.

Trance-Intensiv-Wochenend-Workshop

Freitag, 1. Juni, bis Sonntag, 3. Juni

Quo Vadis? Wohin gehst du?

Eine Reise der Sinn- und Wegfindung für dein Leben. Die Frage nach dem Wohin beschäftigt viele Menschen. Manchmal wissen wir nicht weiter, es fehlen uns Wegweiser und Inspiration. Wir schauen in die Vergangenheit und versuchen dort einen Hinweis auf einen möglichen Weg in die Zukunft zu finden. Leider suchen wir dort vergebens. Jede Entscheidung, die wir in der Gegenwart treffen, treffen wir auf Grundlage unserer Erfahrungen der Vergangenheit. Der Blick zurück kann uns zwar Auskunft geben, wie wir hierhin gekommen sind und uns so helfen, Fehler nicht zu wiederholen, aber die Vergangenheit macht definitiv keine Aussage darüber, was möglich wäre und doch bestimmt sie so oft unsere Entscheidungen.

An diesem Wochenende sind wir eingeladen, uns dem „Nichtwissen“ hinzugeben und auf Empfang zu gehen. So können wir in uns das Bild einer möglichen Zukunft empfangen und einen klaren Weg dahin. Die Antworten die wir erhalten, können Hinweis sein, wo sich unsere Potenziale voll entfalten können. Wir tanzen mit dem Nein, genau so wie mit dem JA.

Verschiedene Trance Positionen ermöglichen uns einen leichten Eintritt in andere Bewusstseinswelten.

Es gibt 5 Trance Sessions, bitte ausreichend Wechselklamotten mitbringen. Zu bestimmten Zeiten werden wir Rederunden machen, in denen du die Gelegenheit hast, dich mitzuteilen.



Tee, Kaffee, Obst, Nüsse (das ganze Wochenende) und Suppe (Samstag Abend) sind inbegriffen. Jeder bringt etwas für das Frühstück mit (Kühlschrank vorhanden). Samstag Mittag können wir zusammen Essen gehen.

Termin: Freitag 1. Juni, 19:30 Uhr, bis Sonntag 3. Juni, ca. 14 Uhr.

Preis: 249 € (Frühbucher bis 1. Mai 199 €)

Ort: Roter Salon, Am Speicher XI, 1, 28217 Bremen (übliche Vergünstigungen für feste Gruppenteilnehmer von Biodanza-Bremen)

Anmeldung und noch mehr Info: www.travellingsouls.de

Der Freitagabend ist einzeln buchbar, einfach so, oder wenn du erst mal schnuppern möchtest, ob du das ganze Wochenende dabei sein willst. Kosten: 25 €

Terminübersicht

12. Januar | Trance Tanz Abend:

„Die stille Kraft der Dunkelheit“

19.-21. Januar | 16. Modul der Biodanza-Ausbildung

23./24. Januar | Offene Biodanza Abende
mit Antje in Hamburg und Bremen

9. Februar | Trance Tanz Abend:

„Das Licht in der Dunkelheit“

23.-25. Februar | Biodanza und die
schamanischen Tänze der Orixas

9.-11. März | 17. Modul der Biodanza-Ausbildung

16. März | Trance Tanz Abend:

„Atem – das Tor zu deiner Inspiration“

3./10./17./24. April | Offene Biodanza Abende
mit Guido Lenz & friends in Bremen

5. April | Soluna – Erfolg von Innen

– weibliche Wege zu Erfolg & Lebensglück

6.-8. April | 18. Modul der Biodanza-Ausbildung

12. April | Soluna – Erfolg von Innen

– weibliche Wege zu Erfolg & Lebensglück

17./18. April | Offene Biodanza Abende
mit Antje in Hamburg und Bremen

19./26. April | Soluna – Erfolg von Innen

– weibliche Wege zu Erfolg & Lebensglück

30. April | Trance Tanz Abend: „Trance in den Mai“

1./8./15./22. Mai | Offene Biodanza Abende mit
Guido Lenz & friends in Bremen

3. Mai | Soluna – Erfolg von Innen

– weibliche Wege zu Erfolg & Lebensglück

4.-6. Mai | Minotaurus-Prozess

– Rituale der Transformation

- 17./24. Mai** | Soluna – Erfolg von Innen
– weibliche Wege zu Erfolg & Lebensglück
- 18.-21. Mai** | 19. Modul der Biodanza-Ausbildung
- 1. Juni** | Trance Tanz Abend: „Quo Vadis? Wohin gehst du?“
- 1.-3. Juni** | Trance Intensiv-Workshop:
„Quo Vadis? Wohin gehst du?“
- 22.-24. Juni** | Biodanza Festival Oberlethe
- 26./27. Juni** | Offene Biodanza Abende
mit Antje in Hamburg und Bremen
- 6.-8. Juli** | 20. Modul der Biodanza-Ausbildung
- 10.-12. August** | 21. Modul der Biodanza-Ausbildung
- 24. August** | Trance Tanz Abend: „Be here now“
- 28./29. August** | Offene Biodanza Abende
mit Antje in Hamburg und Bremen
- 6.-9. September** | Biodanza Festival im Wendland
- 21. September** | Trance Tanz Abend: „Mabon“
- 21.-23. September** | 22. Modul der Biodanza-Ausbildung
- 3.-7. Oktober** | Wilde Herzen Festival
- 19.-21. Oktober** | 23. Modul der Biodanza-Ausbildung
- 2.-4. November** | Ritualworkshop: Die Alchemie
des Lebens – Biodanza und die vier Elemente
- 6./7. November** | Offene Biodanza Abende
mit Antje in Hamburg und Bremen
- 9. November** | Trance Tanz Abend: „Samhain“
- 16.-18. November** | Beginn der neuen Biodanza
Ausbildung mit integriertem Jahrestraining
- 7.-9. Dezember** | 25. Modul der Biodanza-Ausbildung
- 18./19. Dezember** | Weihnachtsvivencias mit Antje
- 21. Dezember** | Trance Tanz Abend: „Yule“
- 31. Dezember** | Biodanza Silvester Celebration

Aktuellste Termin-Infos unter: www.biodanza-bremen.de

biodanza[®]

integral



Information & Anmeldung:

info@biodanza-bremen.de

Biodanza Schule Bremen
Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin GbR
Am Speicher XI, Haus 1 • 28217 Bremen
Tel.: 0421/69219632
www.biodanza-bremen.de

