

Kurse | Workshops | Jahrestaining | Ausbildung | Coaching

Biodanza Schule Bremen – School of Life

*Programm 2019
– 1. Halbjahr*



Move your life!

biodanza[®]
integral

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“ & Trance Tanz
- Coach für Gewaltfreie Kommunikation
- Coaching/Beratung für Männer in Beziehungskrisen
- Jahrgang 1963, Vater von Anna, Paula und Rojan



Wolfgang Bielicki

Organisation und Finanzen



- Bürokaufmann
- Web-Design & 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

Laura Dopp

Grafik und Printwerbung



- Mediengestalterin & Marketingberaterin
- Mediengestaltung und Beratung für Therapeuten, Coaches, Ärzte und Anbieter aus den Bereichen Tanz, Musik und Fitness:
www.touchi-werbung.de
- Jahrgang 1988

„Work is love in action!“

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 23 Jahren Biodanza mit Wochengruppen, Workshops, Ausbildung, Jahrestraining und Coaching.

Seit 5 Jahren erweitern das Wilde Herzen Festival und Travelling Souls Trance Tanz unser Angebot.

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

In Liebe,
Antje & Helge



Biodanza	S. 7
Wochengruppen mit offenen Abenden	S. 11
Ausbildung	S. 12
Jahrestraining	S. 13
Workshops:	
Tagesworkshop: Mut für deine Herzenswege	S. 14
Minotaurus Prozess	S. 15
Wilde Herzen Festival	S. 17
Biodanza Festivals (als Mitwirkende)	S. 18
Coaching	
Businesscoaching für Biodanza LeiterInnen	S. 19
Integrales Life Coaching	S. 19
Coaching in Beziehungskrisen	S. 20
Soluna Power-Training für Frauen, die aus dem Rest ihres Lebens ein Fest machen wollen	S. 21
Travelling Souls Trance Tanz	S. 24
Trance -Matinée	S. 25
Vorschau 2. Halbjahr 2019	
Weihnachtstvencias	S. 26
Silvestercelebration	S. 26
Terminübersicht	S. 27



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 (Stress reduzierend) 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 (Vivencia = spanisch: Erleben), so nennt man die ca. zweistündigen, 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 Herzkreislaufsystem 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.

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.



„BIODANZA is LOVE MOVEMENT“

C. Arrieta, Pionierin von Biodanza in Deutschland

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®-LeiterInnen ausbildet.



Biodanza Wochengruppen & offene Abende

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, in 22761 Hamburg, Bewegungswelten, Stresemannstr. 374,
- mittwochs, 19.45 bis ca. 22.30 Uhr, in 28217 Bremen, Roter Salon, Am Speicher XI, 1

Offene Abende zum Kennenlernen und Einstieg:

- in Hamburg: 08. & 15. Januar, 19. März, 23. April, 25. Juni, 20. August, 29. Oktober, 5. November
- in Bremen: 09. & 16. Januar, 24. April, 26. Juni, 21. August, 30. Oktober, 6. November

Kosten:

Offener Abend: 20 €

Monatliche Kursgebühr: 68 € bei Anmeldung für mindestens 3 Monate

10er Karte (gültig 6 Monate): 225 €

(Ermäßigung auf Anfrage)

Biodanza mit Guido Lenz:

Wochengruppe jeden 1. & 3. Dienstag von 19:45 bis 21:45 Uhr; Sonntagsmatinées immer am 2. Sonntag im Monat von 11:30 bis 14 Uhr im Roten Salon

Biodanza Ausbildung mit integriertem Jahrestraining

In der 3-jährigen berufsbegleitende 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 eine 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 Biodanza Ausbildung mit integriertem Jahrestraining hat im November 2018 begonnen. Ein Einstieg ist im 2. Modul vom 18. bis 20. Januar 2019 noch möglich, insofern Plätze frei sind.

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 €)
Probemodul: 229 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Termine der Ausbildung in 2019 in der Terminübersicht und unter www.biodanza-bremen.de

Workshops

Biodanza Integral Tagesworkshop: „Kraft des Neubeginns – Mut für Herzenswege“

Mach 2019 zum besten Jahr deines Lebens!

Das neue Jahr ist noch jung und viele Möglichkeiten warten auf dich. Mit diesem Tagesworkshop schenkst du dir eine perfekte Chance, um deine Herzenswünsche und Visionen für 2019 zu empfangen und die Weichen für ihre Verwirklichung zu stellen.

In achtsamem Kontakt mit anderen wunderbaren Menschen stärkst du deinen Mut, deine Kreativität und deine Lebenskraft, um deine Wünsche wahr werden zu lassen. Du gewinnst Freundinnen und Freunde, die dich weiter bestärkend auf deinem Weg begleiten können.

Nutze jetzt den Zauber des Anfangs und mach 2019 zum besten Jahr deines Lebens.

Termin und Ort:

Sonntag, 3. Februar 2019, 10.30 bis ca. 17 Uhr,
Roter Salon, Am Speicher XI, 1, 28217 Bremen

Investition: 88 € bei verbindlicher Anmeldung und Zahlung bis 6. Januar 2019, danach 99 € (Ermäßigung auf Anfrage). Rabatte für Teilnehmende der Wochen-, Jahres- und Ausbildungsgruppe.



mit Dipl. Psych. Antje Koolen-Polzin und Team



Der Minotaurus-Prozess ist ein kraftvoller Ritual-workshop, 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.

Termine:

- 7. – 10. Juni 2019 (Pfingsten) im Rahmen der Ausbildung / Jahrestaining – nur für Menschen mit Biodanza- und Minotaurus-Erfahrung (Preis auf Anfrage), Freitag, 18.30 Uhr, bis Montag, ca. 16 Uhr
- 14. – 17. November 2019 (Donnerstag, 19 Uhr, bis Sonntag, ca. 16 Uhr)

Ort: Seminarhaus Lichtblick, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude-Hurrel

Investition: 297 € bei Anmeldung und Zahlung bis zum 21. März 2019, 349 € bis zum 9. September, danach 399 € zuzüglich Unterkunft & Verpflegung

Im Preis enthalten: intensives Vorgespräch zur Konkretisierung des individuellen Themas, Workshop mit individuellem Ritual. Auf Wunsch Nachgespräch zur Integration in den Alltag
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Für Menschen mit Biodanza Erfahrung.

Anmeldung deiner Unterkunft bitte auf der Homepage vom Seminarhaus Lichtblick:

www.seminarhaus-lichtblick.de



5. Wilde Herzen Festival 2019: „The Power of Love – Die Kraft der Liebe“

**Mittwoch, 2. Oktober, bis Sonntag, 6. Oktober
2019, im Seminarhaus „MARA“
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 vielfältige 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 & Bewusstseinsarbeit (Tantra, Massage, Meditation, herzverbundene Kommunikation, u.v.m.) 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: Mi., 2. Oktober, bis So., 6. Oktober
Beginn: Mi., 2. Oktober, 18.30 Uhr, Ende: Sonntag,
6. Oktober, ca. 14 Uhr (mit dem Mittagessen)

Ort: Seminarhaus MaRah in Rahden

Investition: 299 € bei Buchung und Zahlung bis Ende Juni, 349 € bei Buchung und Zahlung bis Ende August 2019, danach 399 € zuzügl. Unterkunft und Verpflegung; Tagespreise auf Anfrage. Ermäßigung auf Anfrage. Rabatte für Teilnehmende der Wochen-, Jahres- und Ausbildungsgruppe. Helping Hands sparen die Festivalkosten.

Gewinnbeteiligung für mitwirkende Workshopgeber, Kinderbetreuung auf Anfrage möglich.

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



Alegria Biodanza Festivals

Auch in diesem Jahr wirken wir wieder bei zwei Biodanza Festivals mit:

- Alegria Summer Celebration vom 21.-23. Juni 2019 im Hof Oberlethe
- Biodanza Festival vom 5.-8. September 2019 in Proitze / Wendland
Info & Anmeldung: www.biodanza-festival.de

COACHING mit Antje Koolen-Polzin

Business-Coaching für Biodanza LeiterInnen

Du möchtest Biodanza erfolgreich in die Welt bringen? Mit viel Leidenschaft und 28 Jahren Biodanza-Erfahrung unterstützt Antje Biodanza Facilitadoras darin, Biodanza erfolgreich und in jeder Hinsicht bereichernd in die Welt zu bringen. Sie geht individuell auf deine Situation ein und zeigt dir Wege hin zu mehr Erfolg, Erfüllung und Wohlstand mit Biodanza.

Kosten: 180 € / 90 min.



Integrales Life Coaching

Du willst endlich dein volles Potenzial entfalten, wirklich für deine Herzenswünsche gehen und ein auf allen Ebenen erfülltes Leben leben? Du willst eine Vision empfangen, für die es sich lohnt zu gehen? Du weißt, da geht noch mehr, aber stößt immer wieder an die Grenzen alter Ängste, Zweifel, Muster?

Dann bist du bei Antje genau richtig. Es ist ihre Passion, dich auf deinem Weg zu begleiten, aus deinem Leben ein Fest zu machen und dich genau mit dem zu unterstützen, was du für deinen nächsten Entwicklungsschritt brauchst. Antjes Mission ist es, Menschen in ein Leben voll Genuss, Freude und Fülle auf allen Ebenen zu begleiten. Denn in jedem von schlummern noch so viele wundervolle Potenziale, die nur darauf warten, wach geküsst zu werden und in ihre volle Größe zu wachsen.

Du steckst in einer Beziehungskrise? Nutze sie als Chance für deine Entwicklung!

Nichts im Außen kann deine Beziehungskrise dauerhaft lösen. Die Lösung liegt in dir. Denn das, was du in deiner Beziehung erfährst, ist Spiegel deiner emotionalen Verletzungen aus der Kindheit. Diese nicht geheilten Wunden und Kindheitstraumata wirken in deinen aktuellen Beziehungen und verhindern, dass du bekommst, was du willst und brauchst.

Dabei wollen diese verletzten Anteile einfach nur gesehen und letztendlich im Licht der Liebe geheilt werden. Deinen Verletzungen auf die Spur zu kommen und sie liebevoll anzunehmen ist der Weg der Integration und Heilung, auf dem Antje dich wirkungsvoll begleiten kann.

So wird jede Krise zu deiner Chance, in eine noch großartigere Version von dir selbst hinein zu wachsen.

Kosten: 120 € / 90 min (Erstgespräch per Telefon / Skype kostenlos), Ermäßigung auf Anfrage



SOLUNA Power – Training für Frauen, die aus dem Rest ihres Lebens ein Fest machen wollen

mit Antje Koolen-Polzin



Funktionierst du nur noch oder lebst du schon?
Möchtest du wissen, wie du aus dem Rest deines
Lebens ab sofort ein Fest machen kannst?

Das Soluna-Power Training für Frauen mittleren Alters macht es möglich. Mit diesem hoch wirksamen ganzheitlichen Training, einer Kombination aus Biodanza, Einzel-/Online-Coachings, Webinaren und Gruppencalls, gelingt es dir jeden Tag mehr, dein Leben zu genießen, dich rundum wohl zu fühlen und auf allen Ebenen Fülle zu erschaffen.

Du erforschst deine Herkunft und gewinnst Klarheit über deinen Standort. Du verbindest dich mit deiner inneren Quelle, entdeckst was für dich wirklich wesentlich ist und empfängst deine Vision eines auf allen Ebenen glücklichen Lebens. Du lernst, wie du destruktive Verhaltensmuster und die dahinter liegenden kindlichen Verletzungen erkennen, integrieren und heilen kannst.

Durch eine kontinuierliche, alltagsnahe Verbindung mit Antje und mit einer Gruppe bekommst du optimale Voraussetzungen für dein persönliches Wachstum:

Du empfängst hilfreiches Feedback und stärkst deinen Mut und dein Selbstvertrauen, nur noch das zu tun, was du von Herzen wirklich willst, was dich einfach glücklich macht. Du erfährst, wie du damit absolut erfolgreich sein und andere „anstecken“ kannst, mit dir das Leben königlich zu feiern.

Kurz: Du entdeckst die Königin in dir!

Bei diesem Prozess ist das weibliche Prinzip essenziell und von globaler Bedeutung. Denn nur in Verbundenheit mit uns selbst, der Natur und dem Leben, in Mitgefühl mit allen Wesen finden wir einen Weg in den Erfolg, der dem Wohle aller dient.

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

Dalai Lama



Erstgespräch mit Antje

Möchtest du ein Leben voll Lebensfreude, Genuss, Fülle und finanziellem Wohlstand? Möchtest du aus dem Rest deines Lebens ein Fest machen?

Dann buche jetzt gleich ein kostenloses Beratungsgespräch mit Antje.

In einem kostenlosen Erstgespräch mit Antje:

- gewinnst du Klarheit über deine Möglichkeiten, wie Antje dir dabei helfen kann, dein Lebensglück zu finden und es täglich zu erfahren
- bekommst du einen Eindruck, wo du stehst und wo du hin willst, was du dir wirklich wünschst, was dir Freude macht, was dich in der Tiefe motiviert zu leben
- spürst du vielleicht schon, was dich (innerlich) hindert, deine ganze Freude zu leben
- beginnst du, wenn du willst, bereits deinen tiefen, nachhaltig wirksamen Veränderungsprozess, der dein Leben zu einem Fest werden lässt

Das Revolutionärste, was man heutzutage tun kann, ist es öffentlich glücklich zu sein.

Patch Adams

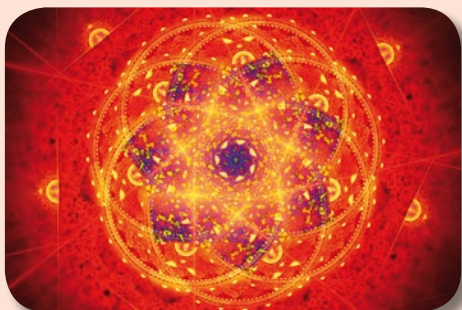
In diesem Sinne – starte deine Revolution ins Lebensglück!

Start: Januar 2019



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 Matinéés (in Planung) ...

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:

Informiere dich auf www.travellingsouls.de.

Ort: Roter Salon, Am Speicher XI, 28217 Bremen

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



Vorschau 2. Halbjahr:

Wilde Herzen Festival: „The Power of Love“
2.-6. Oktober im Seminarhaus Marah

Ritualworkshop: Minutaurus-Prozess XL
14. - 17. November

Biodanza Weihnachtsvivencias
mit Antje Koolen-Polzin

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

Am Dienstag & Mittwoch den 17. & 18. Dezember
in Hamburg & Bremen

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

Ob und in welcher Form wir zum Jahreswechsel
(2019/20) einen Biodanza-Integral-Workshop an-
bieten, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.



**Wir informieren euch im Kursprogramm
für das 2. Halbjahr oder auf unserer
Homepage: www.biodanza-bremen.de**

Terminübersicht – I. Halbjahr 2019

08. & 09. Januar (Di./ Mi.): Offene Biodanza Abende mit Antje in Hamburg & Bremen

15. & 16. Januar (Di./ Mi.): Offene Biodanza Abende mit Antje in Hamburg & Bremen

18.-20. Januar: 2. Modul der 4. Biodanza-Ausbildung mit integriertem Jahrestraining

3. Februar (So.): Tagesworkshop – Kraft des Neubeginns Mut für Herzenswege in 2019

22.-24. Februar: 25. Modul der Biodanza-Ausbildungsgruppe 3

16.-18. März: 3. Modul der 4. Biodanza-Ausbildung mit integriertem Jahrestraining

19. März (Di.): Offener Biodanza Abend mit Antje in Hamburg

5.-7. April: 26. Modul der Biodanza-Ausbildungsgruppe 3

23. & 24. April (Di./Mi.): Offene Biodanza Abende mit Antje in Hamburg & Bremen

26.-28. April: 4. Modul der 4. Biodanza-Ausbildung mit integriertem Jahrestraining

30. April /1. Mai (Di./Mi.): Tanz in den Mai

17.-19. Mai: 27. Modul der Biodanza-Ausbildungsgruppe 3

25. / 26. Juni (Di./ Mi.): Offene Biodanza Abende mit Antje in Hamburg & Bremen

7.-10. Juni: 20. Modul der Biodanza-Ausbildung

21.-23. Juni: Alegria Biodanza Summer Celebration im Hof Oberlethe

Aktuellste Termininfos unter biodanza-bremen.de

Biodanza mit Guido Lenz: Wochengruppe jeden 1. & 3. Dienstag von 19:45 bis 21:45 Uhr; Sonntagsmatinées immer am 2. Sonntag im Monat von 11:30 bis 14 Uhr im Roten Salon, www.biodanzanord.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

