



18.02.2015 | Agentur JARUSCHEWSKI | SANFTE MEDIZIN, GEIST & SEELE, GESELLSCHAFT & SOZIALES, WELLNESS & ERHOLUNG

## **Biodanza integral**

### **Das Leben tanzen**

Bremen –Â Biodanza (Bios = Leben, danza = in Bewegung gebrachtes Gefühl) 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 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.

In achtsamer Atmosphäre geschieht ein Prozess der Integration und herzverbundenen Transformation, der Dich immer befreiter und liebevoller spüren und erkennen lässt, wer Du wirklich bist, wie Du wirklich leben willst und was Du der Welt zu geben hast.

Ganz von selbst erwachsen hier Selbstvertrauen, Mut und Entschlossenheit, diesem Ruf Deines Herzens konsequent zu folgen und mit Freude Deinen eigenen Weg zu gehen.

### **Biodanza integral**

Biodanza integral verbindet Biodanza auf sinnvolle Weise mit der integralen Philosophie und Lebenspraxis. Der Mensch ist körperliches, emotionales, mentales und spirituelles Wesen.

Er trägt in sich alle Ebenen und Dimensionen seiner Entwicklung und der Entwicklung des Lebens. Mit Biodanza haben wir ein System der Persönlichkeitsentwicklung, welches den Menschen als instinktives und fühlendes Wesen betrachtet und wie keine andere Methode einen spielerisch-lustvollen Zugang zum unmittelbar leiblich-emotionalen Erleben ermöglicht. Biodanza ist ungeheuer vielfältig und spricht fast alle Ebenen des Menschseins an – aber nur fast alle.

Biodanza integral nutzt die Kraft verschiedener Bewusstseins- und Meditationspraktiken, Coachingtechniken sowie Schulen emotionaler Heilung, um gerade da anzusetzen, wo das ursprüngliche, orthodoxe Biodanza oft aufhört: Beim Zulassen der Schatten! Biodanza integral heißt alle Gefühle willkommen und trifft keine Unterscheidung zwischen „positiven“ und „negativen“ Emotionen. Es sieht große Geschenke auch in Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst, Schmerz, Scham usw. Heilung geschieht, wenn Liebe unsere Schatten berührt, wenn auch der Konflikt und die sogenannten „Schattenseiten“ sein dürfen. Denn sie verschaffen Zugang zu unseren emotionalen Verletzungen.

Heilung geschieht, wenn Du wirklich in Deinem ganzen Wesen so geliebt wirst, wie Du bist, auch von Dir selbst. So ist es möglich, Dich mit allem verbunden zu fühlen, was existiert. Wir sind alle Kinder desselben Universums.

Biodanza Integral ist somit ein Weg, die ursprünglichen Ziele und Ideale von Biodanza wirklich authentisch zu leben und so bedeutsame Entwicklungssprünge von großer Tragweite zu ermöglichen.

Informationen: Biodanza Bremen, Antje Koolen & Helge Polzin GbR, Loggerstraße 7, 28759 Bremen,Â Tel. 0421/69219632, [info@biodanza-bremen.de](mailto:info@biodanza-bremen.de), [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

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

### **Pressekontakt:**

Agentur JARUSCHEWSKI

Peter Gerd Jaruschewski

Lagerstraße 62

26125 Oldenburg

Telefon: 0441-9736160

E-Mail: [agentur@jaruschewski.eu](mailto:agentur@jaruschewski.eu)

Homepage: <http://www.agentur-jaruschewski.eu>