

# Neues Halbjahrestraining: Neue Horizonte

biodynamia  
integral

vom 30.10.2020  
bis 07.03.2021



– wie Phönix aus der Asche dein Leben neu erschaffen  
mit Antje Koolen-Polzin & Dream-Team

# Neue Horizonte – wie Phönix aus der Asche dein Leben neu erschaffen

Leben ist Wandlung – sowieso. Doch gibt es Zeiten, wo dieser Wandel sich schneller vollzieht und radikalere Formen annimmt. Corona hat in wenigen Monaten vieles verändert und viel Leid über uns gebracht. Gleichzeitig hat es uns bewusst gemacht, dass wir eine Welt sind, die bei entsprechender Notwendigkeit schnell Gewohntes verändern und sich auf Wesentliches besinnen kann.



Das Wort „Corona“ bedeutet nicht zufällig „die Krone“ und geht auf den Wortstamm: „Cor“ (=lat. Herz) zurück.

Das Herz vermag es, die Menschen durch Mitgefühl und Liebe zu verbinden. Das Kronenchakra lässt uns die Anhaftung an alte Leidensmuster und die Illusion der Trennung loslassen, um zu erkennen, dass wir bei aller Unterschiedlichkeit in unseren Sichtweisen ALLE BewohnerInnen EINER Welt sind.

Viele Menschen (so auch wir) glauben, dass jetzt ein neues Bewusstsein erwacht. Das alte System verabschiedet sich – und ein neues Denken und Fühlen nimmt sich immer mehr Raum. Dies geschieht nicht ohne Konflikte und Widerstände.

Kein Wunder, denn etwas Altes muss sterben, um dem Neuen Raum zu schaffen, was jetzt werden will. Der Phönix verbrennt sich selbst, um dann aus seiner Asche neu geboren zu werden.

Wie können wir unsere eigene Wandlung, unsere Neugeburt gut unterstützen?

Wie können wir den Bewusstseinsprung in ein neues Zeitalter meistern? Indem wir mit dem Wandel tanzen, statt uns dagegen zu wehren.

In diesem Sinne ist das neue Biodanza Halbjahres-training eine kraftvolle Möglichkeit für dich, gemeinsam mit anderen wunderbaren Menschen zu neuen Horizonten aufzubrechen.

Jedes der fünf Module verbindet dich mit wirksamen Kräften, die du in deinen Alltag integrieren kannst, um mit mehr Bewusstheit ein größeres Glück in deinem Leben zu ermöglichen.

Dem Ruf der Freude und Liebe folgend, können wir hier unsere verschütteten schöpferischen Quellen vom alten Schmutz bereinigen und frisch und neu sprudeln lassen.

Denn in jedem von uns lebt ein göttliches Wesen, was es vermag, das tägliche Leben zu einem genussvollen Freudenfest zu machen. Und was wäre, wenn genau JETZT die Zeit gekommen ist, unsere menschlichen

Potenziale voll zu entfalten, um als Menschheit ein Leben zu erschaffen, was dem Wohl aller Wesen dient?

---

Yes we can. So let's do it!

---



u. a. mit Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin

30. Oktober bis 1. November 2020:

## Modul I: Leben ist Bewegung – beweg dein Leben!\*

Wie bewege ich mein Leben? Wo will ich mich hinbewegen? Was bewegt mich?

Mit diesen Fragen werden wir im ersten Modul des Halbjahrestrainings tanzen. Denn die Art wie wir uns durchs Leben bewegen, bestimmt unser Lebensgefühl, unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit.



Wenn wir uns täglich durch unser Leben kämpfen, – schneller, höher, weiter – dann fühlt sich unser Leben wie ein Kampf an.

Als Kinder und Enkel der Kriegsgeneration haben viele Menschen in unserer Gesellschaft den Kampfmodus quasi mit der Muttermilch aufgesogen. Entsprechend angespannt sind ihre Bewegungen und Körperhaltungen, denn sie spiegeln ihre innerer Haltung. Spannung ist zwar ein Merkmal von lebendiger Bewegung, doch ihr Übermaß ist gesundheitsschädlich auf allen Ebenen. Stress, Burnout, Verspannungen und chronische Schmerzen sind in unserer Kultur weit verbreitete Leiden.

Leben in seiner natürlichen Harmonie tanzt ausgeglichen pulsierend zwischen Spannung und Entspannung, Bewegung und Stille. In diesem Modul entdecken wir tanzend die vielfältigen Bewegungsqualitäten unserer Lebendigkeit, die unsere Existenz so bunt und facettenreich machen. Gleichzeitig lernen wir, wie wir auch im unserem täglichen Tanz zu einer gesunden und harmonischen Dynamik zwischen Aktivität und Ruhe finden.

\*auch Modul 16 der Ausbildung

**11. bis 13. Dezember 2020:**

## **Modul 2: Die Kraft der Archetypen – archetypische Gesten als Tor zum kollektiven Wissen**

Archetypen sind kollektive Urbilder der menschlichen Seele, die in Biodanza als 22 archetypische Gesten verkörpert werden. Diese universellen Gesten stellen spezifisch menschliche Haltungen dar, die für Menschen zu jeder Zeit an jedem Ort bedeutsam waren und sind. In Modul 2 tanzen wir diese kraftvollen Gesten, um uns Zugang zum menschlichen Urwissen zu ermöglichen. So erleben wir eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben und mit dem kollektiven Unbewussten, welches uns mit der ursprünglichen Weisheit und Schönheit des Menschseins verbindet. Gerade in Zeiten des großen Wandels schenken uns die Archetypischen Gesten Bezugspunkte, die alle Veränderungen überdauern. Mit ihrer Urkraft stärken sie Körper, Geist und Seele, indem sie uns im Sturm der Veränderung Halt und Orientierung bieten.

\*auch Modul 17 der Ausbildung

**15. bis 17. Januar 2021:**

## **Modul 3: Die Sprache deines Herzen**

Die Sprache von Biodanza ist die Poesie, denn anders als die Sprache des Verstandes berührt die Poesie unser Herz und öffnet unsere Wahrnehmung für eine tiefere Wirklichkeit, die unserem Verstand nicht zugänglich ist. Eine Wirklichkeit, die unsere Existenz von innen her erleuchtet und unser Leben zu einem Kunstwerk macht.

Eine poetische Wahrnehmung ermöglicht uns, die Dinge und Menschen mit dem Herzen sehen. Sie verzaubert unsere Existenz und lässt uns in jedem alltäglichen Moment das Wunderbare erkennen.

Modul 3 lehrt uns, wie wir mit Tanz und poetischer Sprache die Vielfalt unserer Gefühlswelt zum Ausdruck bringen und unser Leben zu einem magischen Wunderland machen.

\*auch Modul 18 in der Ausbildung

12. bis 14. Februar 2021:

## Modul 4: Die Kraft der Musik

Musik ist eine Sprache, die Menschen aller Kulturen verstehen und verbinden. Sie öffnet uns den Raum, unser Gefühl in Bewegung zu bringen und auszudrücken.

In diesem Modul erforschen wir die Macht der Musik, uns im Herzen und in allen Zellen zu berühren und zu bewegen. Die Vielfalt der in Biodanza genutzten Musik ist so groß, wie der Reichtum an Gefühlsqualitäten, die wir zu erleben imstande sind. Und bei aller Unterschiedlichkeit hat sie einen gemeinsamen Nenner: sie ist organisch, pulsierend und ermöglicht uns so, uns heilsam mit unseren lebendigen Quellen in ihrer ganzen Fülle zu verbinden. Wir können tanzend in Klängen baden und der Musik einen leiblichen Ausdruck geben.

Dabei gibt uns der Rhythmus Struktur und Ordnung, eine gesunde Basis in unserem Leben. Die Melodie berührt unser Herz und weckt unsere facettenreichen emotionalen Potenziale.

Die Harmonie schenkt uns die Möglichkeit, uns mit all unserer Lebendigkeit mit dem Universum im Einklang zu fühlen.

Musik, Bewegung und poetische Worte eröffnen uns mit jedem Tanz eine weitere Tür zu unserer Seele, die nur darauf wartet, sich in ihrer ganzen Schönheit zu entfalten.

\*auch Modul 19 in der Ausbildung



5. bis 7. März 2021:

## Modul 5: Dem Ruf deines Herzens folgen – Biodanza als Berufung

Biodanza lehrt uns, den Ruf unseres Herzens zu hören und ermutigt uns, ihm zu folgen. Auch wenn wir Biodanza „nur“ für unsere eigene Entwicklung nutzen, so wirkt sich doch unsere Verwandlung im Tanz auf all die anderen Menschen aus, die mit uns zu tun haben. Und wenn wir die Wahl treffen, Biodanza an andere weiter zu geben, werden wir zu Leuchttürmen, die anderen den Weg in ihr eigenes Herz weisen. Zum Abschluss des Halbjahrestrainings zeigen wir euch konkrete Wege, wie ihr eure Herzensvision für alle Beteiligten bereichernd manifestieren könnt. Denn nichts braucht diese Welt mehr, als Menschen, die sich der Weisheit ihres Herzens anvertrauen und sie jeden Tag leben. Verbundenheit, Mitgefühl und gelebtes Einheitsbewusstsein öffnen uns als Menschheit die Tür zu einem friedvollen, erfüllten Miteinander – zum Wohle aller Wesen.

\*auch Modul 20 in der Ausbildung

## Organisatorisches

**Investition:** 1250 € (5 Raten a 250 €)  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung im

### **Seminarhaus Lichtblick**

Sandersfelder Weg 2  
27798 Hude

Bitte melde deine Unterkunft selbst im Seminarhaus an: [www.seminarhaus-lichtblick.de](http://www.seminarhaus-lichtblick.de)



# biodanza<sup>®</sup>

integral



**Information & Anmeldung:**  
[info@biodanza-bremen.de](mailto: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](http://www.biodanza-bremen.de)

