

# „Biodanza“ stärkt Selbstwertgefühl

Chilenische Bewegung verbindet Tanz, Emotionen und Entspannung. Neue Gruppe startet am 23. Januar in der Johannesschule Arnsberg in der Sauerstraße

Von Frank Albrecht

**Arnsberg.** Bewegung, Gefühl, Emotionen und Tanz: „Biodanza“ vereint eine ganze Menge davon und noch viel mehr. Schon seit rund sechs Jahren treffen sich die Tänzerinnen und Tänzer, die bei Biodanza mit Tango oder Foxtrott keine Berührung haben, zum gemeinsamen Erfahren. Unter der Anleitung eines langjährigen Kursleiters lassen sich Männer und Frauen auf Biodanza ein und lernen sich selber, aber auch die anderen Mitglieder der Gruppe dabei neu kennen. Am 23. Januar beginnt ein weiterer Kurs, zu dem die Gruppe sich auf neue interessierte Tänzerinnen und Tänzer freut.

**„Biodanza ist eine Kraftquelle, die für das tägliche Leben nützlich ist.“**

**Jürgen Röhrig**, Biodanza-Kursleiter in Arnsberg

Biodanza ist Bewegung nach dem eigenen Gefühl und folgt nur diesem Rhythmus. Es gibt keine fest gelegten Tanzschritte oder Abfolgen, zu denen sich die Tänzerinnen und Tänzer bewegen müssen. Jeder, der sich auf Biodanza einlässt, hört die Musik und folgt dazu den Bewegungen, die sich spontan entwickeln. Eine Teilnahme ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich. Es ist die Gruppe, in der Biodanza getanzt wird, die das persönliche Empfinden beeinflusst. „Damit sich eine Gruppendynamik entwickeln kann, sind mindestens acht Teilnehmer sinnvoll“, erklärt Jürgen Röhrig, Biodanza-Kursleiter aus Marsberg.

## Musikauswahl ist vielseitig

Die Musik, die in den Treffen gespielt wird, ist vielseitig und reicht von Klassik bis Modern, von Latin bis Pop, von Oper bis Rap. „Es ist die Ausdruckskraft der Musik, die uns den Weg zu den Gefühlen öffnet“, weiß Kursleiter Röhrig.

Der Worte werden beim Tanzen aber nicht viele gewechselt. Beim gemeinsamen Treffen, das mit dem Start des neuen Kurses dann in der



Wie diese Kurssteilnehmer zeigen, ist Biodanza Bewegung und Entspannung zugleich. Bei den wöchentlichen Treffen in Arnsberg wird für Abwechslung gesorgt.

FOTO: FRANK ALBRECHT

## Schnupperbesuch im neuen Biodanza-Kurs möglich



Ein Biodanza-Kurs startet in Arnsberg am Mittwoch, 23. Januar. Gäste sind zum Schnupperbesuch willkommen.

FOTO: FRANK ALBRECHT

■ Der **neue Biodanza-Kurs** startet am Mittwoch, 23. Januar, um 19 Uhr in der Johannesschule, Sauerstraße 5, in Arnsberg.

■ Interessenten haben die Möglichkeit, die Wirkung auf sie persönlich beim **Schnupper-Besuch** kennen zu lernen.

■ **Anmeldung** und Information ist beim Kursleiter Jürgen Röhrig, unter der Rufnummer ☎ 02992/1800 möglich. niwbE

Johannesschule auf der Sauerstraße stattfindet, lauschen die Teilnehmer nur der Anleitung von Kursleiter Röhrig und dann der Musik. Tanzen kann dabei jeder für sich allein oder auch in Gemeinschaft mit anderen. Die Entscheidung dazu steht jedem frei. Biodanza bietet die Möglichkeit, andere Menschen im Kurs kennen zu lernen, Hemmschwellen bei der Kontaktaufnahme abzubauen und stärkt einfach nur das Vertrauen in die eigene Kreativität und Kontaktfähigkeit zu anderen. Lebensfreude, Sinnlichkeit und die Wertschätzung sind ein Teil der wöchentlichen

Treffen in der Gruppe, zu der auch eine Abschlussrunde in der Gemeinschaft gehört.

Biodanza hat eine lange Geschichte. In den 1960-er Jahren entwickelte der chilenische Soziologe Rolando Toro-Araneda Biodanza als Bewegungsform zum natürlichen Kreislauf alles Lebendigen. 1979 gründet Toro-Araneda sein erstes eigenes Biodanza-Institut in Brasilien. Von hier aus trat die Biodanza-Bewegung ihren Siegeszug durch ganz Lateinamerika und später weltweit an. Der „Tanz des Lebens“ ist seit Jahren auch in Europa weit verbreitet und hat wie

in Arnsberg viele Freunde und Anhänger gefunden.

„Biodanza ist Energiequelle und zudem eine Möglichkeit, offen über Probleme und Wünsche zu reden“, sagen die Teilnehmer des Kurses. Sie schätzen die gegenseitige Beachtung und das immer wieder neu aufgebaute Gefühl, in der Gruppe gut aufgehoben zu sein. Für alle ganz wichtig ist, dass Biodanza ein offenes Treffen bietet, für Menschen, die alleine kommen wollen, aber auch für Ehepaare, die gemeinsam ihre Erfahrungen beim „Tanz des Lebens“ machen möchten.