

WWW.TANZ-BIODANZA.DE

NEWSLETTER NR: 02

„Pflege das Leben, wo du es triffst“

sagte schon Hildegard von Bingen und spricht mir aus dem Herzen. Mit Gedanken an den Inhalt dieser Worte habe ich meinen zweiten Biodanza-Abend geleitet.

Der Burn-Out ist in aller Munde, Stress wird gemessen und den Franken der Spitzenplatz in Deutschland zugewiesen, die Medien springen auf den anfahrenden Rummelzug und wir werden mit noch mehr Statistik, Zahlen und Unverständlichem überladen. Trägt das alles zur Entschleunigung bei? Bringt der Herbst nicht eigentlich seit jeher eine Zeit der Besinnung, der Ruhe und des Genießens? Warum nicht in diesem Jahr? Warum fühlen wir uns so aufgekratzt? Ich weiss es auch nicht.

Wir haben es selbst in der Hand oder vielmehr im Körper, auf uns zu hören, achtsam mit uns zu sein. Uns nicht um alles kümmern zu müssen, nicht jede Mail sofort schon mit dem Smartphone bereits an der nächsten Ampel zu beantworten. Ich bin auch in der Versuchung dadurch mir Freiraum irgendwohin zu schaufeln... es ist ein Trugschluss.

Ich habe begonnen und werde es in allen Vivencias dieses Jahr verstärkt einbauen... mehr Zeit zur inneren Ruhe, zum Ausgleich zu tanzen, zum eigenen Wert zurückzufinden...

Auch der nächste Montag-Abend, am 4.11. ist offen für alle Neuen, Interessierten und für die, denen ein Mal Biodanza in der Woche nicht genug ist...

Der zweite Abend hat mir wieder sehr gut gefallen, mich bereichert und mir gezeigt, das genau Richtige zu tun...

Zum dritten Abend freue ich mich mit euch auf einige Gäste die zum Schnuppern kommen wollen. Damit dies immer mehr werden, erbitte ich eure Hilfe. Schreibt mir bitte Stellen (Kneipen, Cafe's, Läden und Shops die aufgeschlossen gegenüber gesunder Bewegung sind) auf, an denen ich meinen Flyer platzieren könnte, damit immer mehr Menschen in Hannover nach der Methode von Rolando Toro bei Cordula, Katharina und mir tanzen können.

Denkt bitte auch an das Biodanza-Fest im MaRah Pfingsten 2014. Die Anmeldung ist nun nicht nur bei Cordula, sondern auch im MaRah-Seminarhaus ab sofort möglich. Es wird wieder ein schönes Fest.

Ich freue mich auf euch. Die Blätter sind von den Bäumen herabgefallen und geben euch den Blick in den weiten Himmel frei. Genießt das Wochenende.

André

