

Anja Haas

geboren 1968



Biodanza durfte ich 2008 kennenlernen. Ich habe es sofort als meine Passion entdeckt. Seitdem erlebe ich durch Biodanza eine immer größere Lebensqualität, die mein Leben mehr und mehr bereichert.

Die Ausbildung zur Biodanza-Leiterin habe ich 2009 an der Biodanza-Schule Rolando Toro Köln bei Gabriele Freyhoff begonnen. Seit 2012 leite ich eine Biodanza-Gruppe für Erwachsene. Daneben gebe ich projektbezogen Biodanza-Kurse für Kinder und Jugendliche. Zur Ganzheitlichen Lebensberaterin bin ich 2005 ausgebildet worden.

SPEZIALISIERUNGEN:

- Biodanza für Kinder und Jugendliche
- Biodanza und Stimme
- Identität und die vier Elemente
- Biodanza und Poesie

ANMELDUNG UND KONTAKT:

Anja Haas

Biodanza-Leiterin unter Supervision
42489 Wülfrath

Tel.: 01 70 / 4 67 19 08

E-Mail: anja.haas@biodanza-erleben.de

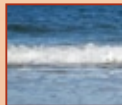
Website: www.biodanza-erleben.de

Design: bettina.westerheide@berlin.de

Biodanza

Tanz des Lebens

ANJA HAAS



Biodanza lädt ein, die Lebenslust und –kraft zu wecken und im Tanz zu stärken.

Musik, Tanz und Bewegung lassen die innere Lebendigkeit und Ruhe erleben. Dies ermöglicht ein genussvolles Wohlbefinden mit sich selbst.

Biodanza ermöglicht, die in uns wohnenden Potenziale zu entdecken und ausdrücken. Aktive Tänze und ruhige Bewegungen lösen Spannungen auf und wir bauen Stress ab. Die Gesundheit und das Immunsystem werden präventiv gestärkt. Körper, Geist und Seele finden eine Balance miteinander.

Biodanza ist eine Bewegung aus dem Gefühl heraus zu Musik aus aller Welt. Wir tanzen alleine, zu zweit und in der Gruppe. Dabei wird die Fähigkeit zur achtsamen und wertschätzenden Wahrnehmung, Kommunikation und Begegnung mit uns selbst und mit anderen Menschen gefördert.

Biodanza heißt übersetzt *Tanz des Lebens* und wurde in den 1960er Jahren durch den chilenischen Anthropologen und Psychologen Rolando Toro begründet. Inzwischen ist es weltweit verbreitet.

Biodanza eignet sich für Menschen jeden Alters, die Lust haben, sich zu bewegen und offen sind für neue Erfahrungen.

Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.