

# Biodanza®

dans je leven  
gelukkig!

BCD

je krijgt meer inzicht in jezelf en wat je nodig hebt om gezond en gelukkig te leven, waardoor je steeds meer jezelf kan zijn. Biodanza gaat uit van wat mensen verbindt, niet van wat hen scheidt. Materieel zaken bevredigen ons op lange termijn niet. Vriendschap, liefde, vreugde en contact met anderen geven ons meer levensenergie. Biodanza toont je de kracht die kan uitgaan van een echte ontmoeting. Want Biodanza is niet alleen een ontmoeting met jezelf, maar ook met de ander. Het is een aangename manier van communicatie- en vaardigheidstraining, waarbij de klemtoon op doen en beleven ligt. Omdat er tijdens Biodanza niet wordt gepraat, word je uitgenodigd om door je beweging te uiten wat je voelt, wat je wil of niet wil. Het is aan jou om daarbij te ontdekken wat prettig voelt.

## Universele dans


Een workshop Biodanza bestaat uit dansen en eenvoudige bewegingen op expressieve en ook rustige muziek: latino, primitieve ritmes, jazz, moderne en klassieke (film)muziek, .... Gedurende anderhalf tot twee uur dans je op blote voeten of sokken. Je leert geen danspassen aan. Wel krijg je, op basis van een grote variatie aan muziek, oefeningen aangereikt die je zelf invult. Je beweegt afwisselend alleen, met twee of in groep. Biodanza is voor iedereen bedoeld: man en vrouw,

**Creatief dansen vanuit je hart, je laten bewegen door je emoties, in volle vrijheid, met jezelf en met de ander, dat en veel meer is Biodanza...**

**B**iodanza is een samenstelling van de Griekse woorden bio, wat leven betekent, en danza, wat staat voor betekenisvol bewegen. De «dans van het leven» is een bewegingsmethode die als hulpmiddel kan dienen om als mens te groeien. Biodanza gaat ervan uit dat elk van ons een groot aangeboren potentieel heeft waarvan vaak heel weinig wordt benut. Door een combinatie van muziek, beweging, interacties en emotie word je gestimuleerd om dat potentieel veel meer aan te spreken en naar buiten te brengen. Zo kom je meer in contact met jezelf en met de ander.

## Communiceren via beweging

Een sessie Biodanza noemt men een vivencia, wat staat voor het intens beleven van het hier en nu. Via Biodanza neem je contact op met je lichaam en met wat je voelt, kortom met wie je in essentie bent.



**DansBiodanza - Geel - Oud Turnhout - Mol**  
Laurent & Arlette D'Haeseleer  
www.dansbiodanza.be  
info@dansbiodanza.be  
Bel: 014 50 65 65

**Marina Bois & Jef Broux - Lommel**  
www.biodanza-ambrosia.be  
info@biodanza-ambrosia.be  
Bel: 0485 91 96 68

**Katharina Mertens - Gent - Haaltert**  
www.doorgroei.be  
katharina@doorgroei.be  
Bel: 0496 51 15 16

**Gerda Van den Dries - Leuven**  
www.biodanzagerda.be  
gerda.vandendries@skynet.be  
Bel: 0498 68 29 80

**Biodanza Fabienne - Genk**  
biodanzavreugdedans@hotmail.com  
Bel: 0472 83 93 74

**Greet Selderslaghts - Zemst**  
www.itworkstomove.eu  
greet.selderslaghts@skynet.be  
Bel: 015 62 06 35


**Nanja Huybrichts - OLV Waver**  
www.levensplezier.be  
nanja@levensplezier.be  
Bel: 0497-60 52 82

**Michèle De Moor - Wilsele - Leuven**  
www.biodanzadm.be  
demooormichèle@yahoo.fr  
Bel: 0498 61 41 46

**Marlene Baerj - Lokeren**  
www.helendebeeweging.be  
info@helendebeeweging.be  
Bel: 09 328 91 42

**Françoise Masset - Wemmel**  
www.discoverbiodanza.be  
francoise.masset@me.com  
Bel: 0479 79 90 68

Beroepsvereniging Biodanza leraren Vlaanderen  
www.biodanza-vlaanderen.be




Opleidingsinstituut Traditionele Chinese Geneeswijzen

# KENNISMAKINGSDAG

Zaterdag 22 juni 2013

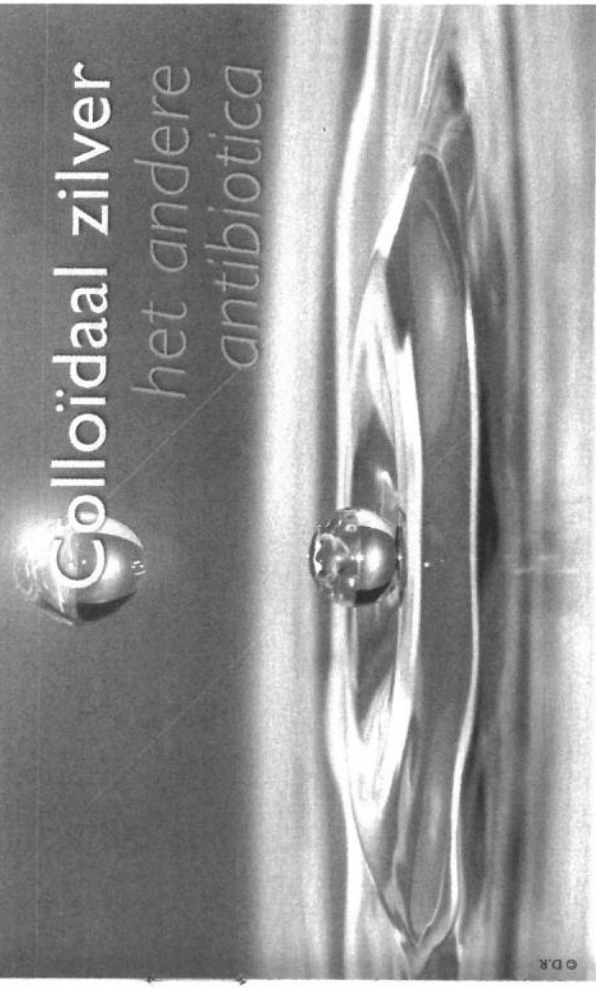
Op deze dag laat de school zoveel mogelijk cursussen aan bod komen onder de vorm van workshops. Een buitengewone kans om kennis te maken met behandeling therapieën die de Chinese en Oosterse geneeswijzen rijk zijn. Deelname op voorhand aankondigen via inschrijvingsformulier op [www.otcg.be](http://www.otcg.be)

OTCG vzw - Karel de Grote Hogeschool - Campus Markgrave - Van Schoonbakerstraat 143 - 2018 Antwerpen



# Colloïdaal zilver

het andere  
antibiotica



je via beweging aansluiting vinden bij een bewustere en diepere manier van leven.

## Heilzaam

Volgens Biodanza-lesgevers voel je je gelukkiger en vitaler, verbeterd je gezondheid en kweek je meer weerstand tegen stress, als je Biodanza beoefent. Je zelfvertrouwen zou ook gesterkt worden en je voelen, denken en handelen zouden meer in harmonie zijn. Hierdoor ben je ook beter in staat met anderen harmonieuze relaties te ontwikkelen en te onderhouden. Je wordt je ook meer bewust van een universeel gevoel van samenhang en respect voor alle levensvormen en bouwt zo liefde en genegenheid in je dagelijks leven in. Dit alles komt tenslotte je positief zelfbeeld ten goede, waarbij je tegelijkertijd uniek bent en toch deel uitmaakt van het grote geheel. Beoefenaars van Biodanza gaan ook vaker vanzelf gezonder leven. Een aantal wetenschappelijke onderzoeken bevestigen de positieve effecten van Biodanza op het algemeen welzijn, zowel fysisch als psychisch.

## Thematisch dansen

Tijdens een Biodanza-workshop kan er gericht worden gewerkt rond een bepaald thema dat aangepast is aan de groep, aan wat de deelnemers willen bereiken, of aan wat zich spontaan in de groep aanbiedt. Zo kan er gedacht worden rond bijvoorbeeld identiteit, zelfvertrouwen of teambuilding. Als je een lessenreeks volgt, kan er elke les verder worden gebouwd binnen een vertrouwde groep van mensen, wat een diepgaander en blijvender resultaat geeft. Biodanza heeft ondertussen de wereld veroverd en wint aan populariteit. Wie ermee begint, blijft het vaak beoefenen. Ook in Vlaanderen kan je ondertussen op verschillende plaatsen Biodanza-lessen en workshops volgen. Vaak zijn er kennismakingslessen of instapmomenten tijdens lopende cursussen.

**Agenda Plus**  
i.s.m. **Vlaamse Biodanza leraren**

jong en oud. Je hoeft geen goede conditie te hebben en ook geen dans-ervaring of -talent. Doel van Biodanza is immers niet het volgen van opgelegde bewegingen, maar het dansen vanuit je diepste zelf. Beginnende deelnemers bewegen al snel spontaan op hun eigen natuurlijke en vrije manier zonder dat ze er veel moeite moeten voor doen.

## Zuid-Amerikaanse roots

Biodanza werd in de jaren zestig ontwikkeld door de ondertussen overleden Rolando Toro Araneda, een Chileense professor in de medische antropologie en de Tweede Wereldoorlog inspireerden hem om zijn leven te wijden aan de ontwikkeling van een methode om mensen respectvoller, gevoeliger en liefdevoller te maken en hen dichterbij hun essentie en die van het leven te brengen. Toro gaf lange tijd les aan universiteiten in Chili en Argentinië en bestudeerde daarbij ook jarenlang het menselijk gedrag, bewustzijnsverruiming, neurologische aspecten van geestesziekten en de rol van bewegingen in de «primitieve rituele dans». Vanuit die ervaring ontwikkelde hij Biodanza als bewegingsmodel dat mensen op een positieve manier stimuleert en helend werkt.

## Innerlijk evenwicht

Rolando Toro geloofde dat wanneer de hiernavolgende vijf eigenschappen in een mens volledig ontwikkeld zijn, we tot een innerlijk evenwicht komen en zowel fysiek als mentaal gezond zijn. Die eigenschappen zijn vitaliteit (gezondheid, bewust en gelukkig zijn dat je leeft), sensualiteit (plezier hebben in je eigen sensualiteit), creativiteit (verandering, verbeelding, inventiviteit, openheid), affectie (liefde, vriendschap, empathie, respect) en transcendentie (verbinding met de natuur en de kosmos, het gevoel deel uit te maken van een-groter geheel).

De werking van Biodanza concentreert zich op de groei van die eigenschappen en laat

Het colloïdaal zilver werd begin 19de eeuw ontdekt, puur zilver werd gemalen in enorme molens tot het zo fijn was, dat het als ionen in water opgelost kon worden. Door deze complexe productiemethode was colloïdaal zilver erg duur: zo'n 12.000 euro per liter. Het raakte daardoor al snel in de vergetelheid bij het grote publiek. De Amerikaanse arts Paul Farber herontdekte het colloïdaal zilver en bedacht een eenvoudige manier om het te maken: de elektrolyse. Bovendien bleek uit zijn onderzoek, dat colloïdaal zilver niet alleen werkzaam is tegen bacteriën, maar ook tegen virussen, parasieten en schimmels.

Het is al heel lang bekend dat zilver dodelijk is voor eencellige, ziekteverwekkers, het gericht toepassen ervan stamt echter uit begin 19de eeuw. Er werd toen veel onderzoek gedaan en men kwam tot de vaststelling dat ongeveer 650 kwalen waartegen zilver werd ingezet succesvol waren. In de Ayurvedische geneeskunde wordt zilver reeds lange tijd gebruikt om het lichaam te reinigen en te versterken. Ook in de Chinese geneeskunde is zilver bekend om zijn bescherming tegen infecties en ziektes van het lichaam. In Amerika werd het al voor 1940 erkend als geneesmiddel, deze status heeft het nu echter verloren en wordt het nu gezien als een krachtig voedings-supplement ter ondersteuning van de bestrijding van voorafschimmelinfecties. Door de herontdekking