

Feedbacks

Nicci: „Biodanza ist einfach genial. Ich habe damit nicht nur eine Art zu Tanzen gefunden, die mir wirklich entspricht, sondern auch eine Möglichkeit versteckte Anteile von mir kennenzulernen und diese auch zu leben.“

Michael: „Mit dem Tanzen komm ich in meinen Körper und werde damit erst richtig ich. Es ist der reinste Genuß mich selbst so richtig zu spüren. Etwas das sonst fast immer zu kurz kommt. Den Schwung vom Tanzen nehme ich in die ganze Woche mit.“

Angi: „Durch den liebe- und respektvollen Umgang der Teilnehmer am Lebenstanz haben sich mein eigenes Wohlbefinden und meine Depressionen wesentlich verbessert. Meine Parteien und Angehörigen danken mir das täglich durch ein ähnliches Verhalten.“

Roland: „Für mich ist es jedesmal wieder eine Bereicherung an einem dieser Abende teilzunehmen. Die achtsame und liebevolle Leitung von Lebenstanz schafft immer wieder eine Atmosphäre, in der sich Menschen schnell wohlfühlen können und zu ihrem „Tanz des Lebens“ finden können. Für diese Erfahrung möchte ich wirklich danken.“

Tanzen in Freiheit ...
Nahrung für die Seele,
Inspiration für den Geist -
neue Lebenswege entdecken.

Anmeldung und Auskunft:
Wolfgang Hofbauer
Tel. 02742 / 788 67 oder 0676 / 5621572



Info: www.feuersalamander.at

umarme das Leben

lebens.tanz
mit wolfgang hofbauer

→ Was bedeutet Lebenstanz?

Äußerlich betrachtet ist Lebenstanz Tanz und Bewegung zur Musik. Aus der inneren Perspektive ist Lebenstanz Ausdruck der Seele, eine Bewegung, die aus der eigenen Berührtheit entsteht. Dieser Ausdruck der innersten Essenz ist heilend, ist eine Rückverbindung mit der Urkraft des Lebens, eine Wiedererweckung der persönlichen Lebendigkeit.

→ Was bewirkt „Lebenstanz“?

Beflügelt durch die kraftvolle Verbindung von Tanz und Musik werden die in uns schlummernden Potentiale geweckt. Lebensfreude, Lebensmut und Empfindsamkeit werden gestärkt. Verhaltensweisen und Ängste, die unsere persönliche Entwicklung und Entfaltung einschränken, lösen sich langsam, Schritt für Schritt, auf. Auch die Wissenschaft bestätigt, dass beim Tanz regulierende und heilsam auf den gesamten Organismus wirkende Prozesse eingeleitet werden.

→ Wie werden Tänze angeleitet?

Jeder Tanz wird angeleitet und vorgezeigt, wobei es stets einen weiten Rahmen für die Teilnehmer gibt, ihren eigenen Tanz zu kreieren.

→ Zu welcher Musik wird getanzt?

Es wird Musik der verschiedensten Musikstile verwendet, wobei die emotionale Qualität eines Musikstückes im Vordergrund steht und der künstlerische Wert in den Hintergrund tritt.

Die Musik stellt ein Hilfsmittel dar, um leichter in den Sinn eines Tanzes „einzudringen“. Sie unterstützt den Tänzer, die Qualität dieses Tanzes zu spüren und auszudrücken. Dementsprechend sorgfältig wird die Musik ausgewählt.

→ Was muss man mitbringen, wenn man mitmachen möchte?

Bequeme Kleidung in der du genug Bewegungsfreiheit hast und dich wohl fühlst. An den Füßen rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mit weicher Ledersohle. Doch am besten tanzt du barfuß.

„In den letzten 15 Jahren begegnete ich immer wieder dem Tanz: in Selbsterfahrungsseminaren, im Tantra, bei meiner Ausbildung und in zahlreichen Tanzworkshops. Ich durfte miterleben, wie Menschen durch regelmäßiges Tanzen harmonischer, weicher, beweglicher und offener wurden. Ihre Lebensfreude wurde gestärkt und sie lernten liebevoller und achtsamer mit sich selbst und ihren Mitmenschen umzugehen. An mir selbst und bei anderen wurden durch Tanz ganz leicht

... das Leben spüren
und genießen ...



Wolfgang Hofbauer

Ausbildung:
Heilendes Tao und Posturale
Integration bei Dr. Achim Eckert
Energetic Integration bei Jack Painter
Biodanza-Lehrer in Ausbildung

und ohne körperliche Anstrengung oder verstandesmäßige Analysen positive Veränderungen eingeleitet. Und das wichtigste ist: Tanzen wurde für mich persönlich zum Lebenselixier. Mein Leben wäre ohne Tanz nicht mehr denkbar.“

