

# SENIOREN INFO

FACHBEREICH SENIOREN

## Biodanza – Tanz der Lebensfreude und Begegnung

Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) bietet Senior\*innen die Möglichkeit, sich der kostenlosen Biodanza-Gruppe anzuschließen.

Sie sollten Freude an leichter, altersgerechter Bewegung nach Musik und Spaß an spielerischen Begegnungen haben.

Unter der fachkundigen Anleitung der Biodanza-Leiterin Ulrike Thelen trifft sich die Gruppe immer mittwochs, von 16.00 bis 17.30 Uhr, in der Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A, um gemeinsam zu tanzen und sich zu begegnen.

### Biodanza

- weckt spielerisch die Lebensgeister
- wirkt anregend und entspannend
- ermöglicht freundliche Begegnungen mit sich selbst und anderen
- stärkt eine positive Lebenseinstellung
- und schenkt Selbstvertrauen

Vorkenntnisse und Tanzpartner sind nicht erforderlich, es werden keine Schrittfolgen vermittelt.

Freude an Musik, leichter, altersgemäßer Bewegung und ein wenig Neugier auf Neues sind die besten Voraussetzungen.

An den Tänzen kann auch sitzend teilgenommen werden. Bitte bequeme Kleidung und leichte, bequeme Sommerschuhe mitbringen.

Die harmonisierende Wirkung von Biodanza liegt u.a. in der Aufbaustruktur der Tanzzeit. Im Wechselspiel zwischen aktiven Tänzen und ruhigeren Bewegungsformen werden Spannungen aufgelöst und innere Harmonie erlebt.

Biodanza beginnt mit dem „Tanz der Worte“, dem Anfangskreistanz folgt ein vitaler Teil mit spielerischen Einlagen, gefolgt von der ruhigeren, entspannenden Phase sowie dem Abschlusskreis.

Die Musikstücke stammen aus unterschiedlichsten Richtungen wie Pop, südamerikanische Rhythmen oder Klassik, gerne werden auch Musikwünsche der Teilnehmer aufgenommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an

Doris Landeck beim KSH, Telefon 168-42690.

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER**

**HAN  
NOV  
ER** 