



Biodanza
Verdiepingsjaar 2020-2021

Je kunt de dagen ook los van elkaar volgen!

Vrije School Driebergen



***Dans naar de parel van de
ziel***

Biodanza SRT

"There is a crack in everything, that's how the light gets in"
(Leonard Cohen)



***Waar de barst
zit, kan het
licht naar
binnen. Zo is de
kras op onze
ziel vruchtbare***

bodem voor groei - juist daar ontwikkelt zich de parel.

Thema Onze ziel is kind van twee werelden en roept af en toe om een nieuwe verbinding met haar essentie. Ze laat zich zien in donkere nachten door haar val in de tijd en blijft tegelijkertijd ook engel van de eeuwigheid. De helende beweging laat ons terugkeren naar de oorsprong, de plek waar alle tegenstellingen samenkomen. Ons hart helpt daarbij met haar vermogen echt te kijken met een welkome blik en verschillen te verenigen. Ons hart kent diep van binnen de weg terug naar huis. Zo ademen we liefdevol over de krassen om ons weer te openen voor een nieuwe beweging vanuit haar vruchtbare bodem.



Biodanza gebruikt de kracht van muziek, het mysterie en de betovering van de dans voor de innerlijke integratie, de heling van lichaam en ziel. Terugkeren naar de oorsprong, naar het zaad, helpt ons om onze bestemming, de boodschap van ons pòtentieel te verstaan. En zo begrijpen we ook dat we iedere dag opnieuw geboren kunnen worden, de beweging naar licht en liefde kunnen maken. Door te delen groeien we samen en kunnen we ook groeien uit wat we de corona-crisis noemen, haar impact op ons leven verstaan en haar helende of integrerende beweging dansen.

Zowel westerse als oosterse culturele stromingen hebben de afgelopen eeuwen lichaam en ziel gescheiden. In Biodanza proberen we de eenheid te heroveren door lichaam en ziel samen te laten smelten in het bad van muziek, beweging en verbinding.

Uitnodiging In de laatste fase van zijn leven, deelde *Rolando Toro*, de grondlegger van biodanza, zijn inzichten over wat hij het *numineuze*



onbewuste noemde. Volgens Toro heeft numineus te maken met genade, met het eeuwig creatieve, de beleving van het wonderbaarlijke, de openbaring van schoonheid en mysterie, de moed om te leven en lief te hebben. Het is een oorspronkelijke energie verbonden met het ontstaan van de mensheid, vanaf de conceptie, de zwangerschap en de geboorte.

Dit niveau van ons onbewuste geeft ons toegang tot een gevoel van intimiteit, tot de moed af te dalen naar onszelf, naar de diepte van onze binnenwereld, om onze eigen schaduw tegemoet te treden. Toegang ook tot grenzeloze en epifanische liefde, waar we het licht van de ander ten volle kunnen waarnemen. We kunnen ons via de dans bij uitstek met dit numineuze onbewuste verbinden en dat gaan we ook doen als onstuitbare uitnodiging om ons heilig potentieel, dat wat voor ons bestemd is voluit te leven!

Het gaat om ons heilig potentieel! Dat we voluit gaan leven wat voor ons bestemd is. Onze dans als verloskundige onthult de ongeziene vorm, de niet gehoorde harmonie. De beweging vanuit onze zielsessentie transformeert chaos in liefde.

Doel Deze zesdaagse gaat over zingeving aan existentieel verlies en met liefde loslaten wat voorbij is of onze groei niet meer dient. Het raakt aan thema's die gaan over leven en dood, verlangen en rouwen, liefhebben en loslaten, vallen en opstaan, etc. We leren over en ervaren het belang van verlies nemen, niet weten, verduren, weerstand omarmen en controle loslaten.

We ervaren de rouwcurve als natuurlijke beweging, de dans van de seizoenen, de archetypische afdaling naar de onderwereld en de ontmoeting met onze schaduw, waarin zowel de beweging naar binnen als naar buiten zijn eigen kwaliteit heeft. De dans waar je cognitieve zelf met lege handen staat en het archetypische weten het overneemt.

Voor wie? Wanneer we het hebben over existentieel verlies: dan kan dat bijv. ons huis, partner of werk betreffen, maar ook onze gezondheid, etc. De beweging van loslaten is helend en helpend voor verlies wat mogelijk nog niet helemaal is genomen, maar ook voor verlies wat nog gaat komen. De zesdaagse is voor mensen die als basis minimaal een half jaar wekelijkse biodanza lessen hebben gevolgd. Je kunt ook losse dagen meedoen, maar inschrijvingen voor het geheel hebben voorrang.

Door het integreren van tegenstellingen als leven en dood, licht en donker, zon en maan, yin en yang, ego en ziel, angst en moed, vreugde en verdriet, gemis en verlangen, etc. komen we in contact met het mysterie, met datgene wat groter is dan wij.

Door wie? [Yvonne Sep](#) heeft veel ervaring opgedaan met verdiepingsworkshops in groepen die samen een reis maken, zowel via de biodanza opleiding als met jaargroepen. Inmiddels 57 jaar jong kent zij uit eigen ervaring de nodige dansen van vallen en opstaan en acht zij de tijd rijp om levenswijsheid en professionaliteit bij elkaar te brengen in deze zesdaagse.



Yvonne heeft zich met biodanza onder andere gespecialiseerd in archetypen (de bestaansvorm van de ziel waar dood en wedergeboorte metaforen zijn voor de zoektocht naar heelheid en zingeving), karakterstructuren of maskers (ons vervormde gezicht als toegangspoort naar de parel) en het eerder genoemde numineus onbewuste.



Vera Reijns

Yvonne en [Vera Reijns](#) kennen elkaar al meer dan 10 jaar. Ook zij heeft in haar leven, inmiddels 56 lentes jong, vele varianten van onverwachte ingrijpende levenservaringen opgedaan, zoals baanverlies en echtscheiding. Maar ook meer uitzonderlijke ervaringen zoals de geboorte van een zeer ernstig gehandicapte dochter en het bijna 15 jaar later plotseling overlijden van dit kind.

Zij heeft zich met biodanza onder andere gespecialiseerd in identiteit en eigenwaarde (kiezen is loslaten wat niet werkelijke voeding is voor de ziel), Klinische Biodanza en de opleidingsmodule 'Ars Magna'. Vera heeft als trainer/coach ook veel ervaring in de gezondheidszorg op het gebied van zingeving en opnieuw beginnen. In 2016 ontwikkelde zij een workshop "verdriet in beweging" en gaf een lezing hierover op het Europese biodanza congres.

Het vraagt moed om af te dalen naar onszelf, naar de diepte van onze binnenwereld. De sprong in het niets betekent dat we de controle verliezen, het vertrouwde loslaten. Zo is de nacht van de ziel vooral wachten tot er zin ontstaat.

Wanneer? De volgende zaterdagen van 2020-2021 dansen we:

1 3 oktober • Met lege handen • Over on vervuld verlangen

2 7 november • Crisis als kans • Dans van chaos naar liefde

3 30 januari • **Wortels van genade** • Over dankbaarheid en voorouders

4 13 maart • **De vruchtbare aarde van existentieel verlies** • Dans van het zaad

5 10 april • **Liefhebben is loslaten** • Over groeien en leven naar de toekomst

6 12 juni • **Met moed naar licht en liefde** • Over het numineus onbewuste

Praktische gegevens De zesdaagse vindt plaats in de Vrije School te Driebergen (Faunalaan 250). Op de betreffende zaterdagen begint het programma om 10.30 uur en duurt tot ongeveer 17.30 uur. *Aanbevolen:* Reserveer een half uur extra aan het begin en het einde van de dag voor rustige in- en uitloop. Wij volgen de hygiënerichtlijn van het [RIVM](#) en het protocol van de Vereniging Biodanza Nederland ([VBN](#)).

Voor alle dagen geldt de uitnodiging om niets te veroordelen of weg te duwen. *Integendeel:* De uitnodiging is oprecht toe te laten wat er in jou leeft en dat we elkaar ondersteunen in dat alles er mag zijn. Voor degenen die kiezen de hele zesdaagse te doen is er de uitnodiging tussen de dagen in via een buddy-structuur in contact te blijven.

De totaalprijs voor alle zes dagen is € 300,-. Je kunt er ook voor kiezen afzonderlijke dagen deel te nemen voor € 75,- per dag. Jouw betaling kun je voldoen op rek. NL03 INGB 0003 2728 43 van Vivencia te Nijmegen o.v.v. *Dans naar de parel van de ziel.* Zo gauw jouw betaling binnen is, ontvang je een bevestiging dat we jouw plek in de groep hebben gereserveerd.

Ga je mee op reis? Laat het ons weten per mail:



[e-mail](#)

Wil je mondeling overleggen of heb je niet eerder bij één van ons gedanst, dan graag even bellen:



06-40010097 (Vera) of 06-20070665 (Yvonne)