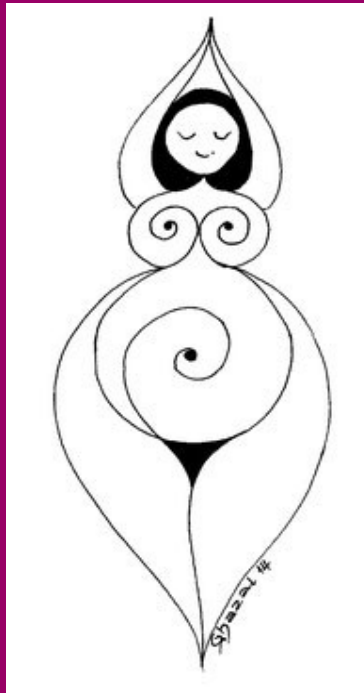


# Biodanza für Schwangere

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung durch Tanzen



Eine wunderbare Reise zu DIR und deinem Kind

**Tanzen** ist die uralte Kunst, große Ereignisse emotional zu bewältigen. Und doch ist es kinderleicht. Denn es bedeutet schlicht, sich **authentisch** auszudrücken – das was innen ist, durch **natürliche Bewegungen** nach außen hin zu manifestieren. Ästhetik, Sportlichkeit, spezielle Schritte oder Choreografien sind hierbei gar nicht gefragt.

**Jede Schwangere kann tanzen!**

**Ohne Anstrengung**, nur mit Freude und Leichtigkeit.

**Gemeinsam** mit anderen Schwangeren tanzt du in einem geschützten Rahmen sprichwörtlich durch **⇒alle Höhen und Tiefen**“ deiner Schwangerschaft – immer mit dem Fokus auf deinen sich wandelnden **Körper**, dein Erleben im Hier und Jetzt und den Ausdruck deiner inneren **Impulse**... Die Musik und das Tanzen unter liebevoller Anleitung sollen deine natürlichen Potentiale anregen und zu voller Blüte bringen. Mit **Biodanza** möchte ich dir helfen, während der **Geburt** mit den starken Körpererfahrungen **umzugehen** und sie in eine **kraftvolle, authentisch gelebte Erfahrung** zu verwandeln.

Dabei ist es **ganz egal in welcher Woche du anfängst**.

Eine Geburt ist ein einzigartiges Geschehen.  
So **einzigartig** wie du selbst.

Die **besondere Musik** und die Bewegungen in Biodanza werden dir dabei helfen, die für **D I C H** und **D E I N E** Geburt richtigen, essenziellen Bewegungen auf ganz natürliche, organische Weise aus dir heraus zu entwickeln und zu genießen.

**Ängste** und Blockaden können den Geburtsverlauf ungünstig beeinflussen. Deshalb widmen wir uns ganz besonders dieser Thematik. Die Tänze und Übungen werden von mir sehr sorgfältig so ausgewählt, dass **dein Urvertrauen** in deine natürliche Fähigkeit, zu gebären, **gestärkt wird**. In Biodanza lernst Du Dich in Deinem ganz eigenen Rhythmus zu bewegen und ihm zu vertrauen - und damit, dich im Tanz auf ganz individuelle, natürliche Weise emotional und körperlich vorzubereiten für deine Geburt. Aber auch auf das, was danach kommt: Dein Leben mit einem wunderbaren Wesen, deinem Kind!

Nach dem Kurs wirst du dich in deinem Körper mehr zuhause fühlen, und dadurch gestärkt und vertrauensvoll in eine **selbstbestimmte Geburt** starten können.

Ähnlich wie bei Atem-, Achtsamkeits- oder Hypnoseübungen im HypnoBirthing geht es in Biodanza darum, dich nach innen zu wenden - hier aber in Verbindung mit **freudvoller, authentischer, natürlicher Bewegung** - und in einem **liebvollen, schützenden und nährenden Kreis** mit anderen Frauen, die auf dem gleichen Weg sind.

Komm mit auf die Entdeckungsreise  
zu dir und deinem Kind!



Anmeldung und Termine:

[angela.fauvel@gmx.de](mailto:angela.fauvel@gmx.de) / +49-176-96 899 307

Für Biodanza brauchst du keine Vorkenntnisse.

Kurse in Basel und Freiburg

(ab 6 Teilnehmerinnen)

Über die Kursleiterin:

Von Beruf Lehrerin, tanze ich seit vielen Jahren leidenschaftlich Biodanza und bin ausgebildete Biodanzafacilitatorin (unter Supervision von Dipl.Psych. Hildegard Penalzo). Ich bin Mutter dreier Kinder und habe viel Erfahrung rund um (Tanz und) Schwangerschaft, (Allein- und Haus-) Geburt sowie Leben mit Kindern und Familie. Mit Freude und Sensibilität begleite ich dich liebevoll durch die Schwangerschaft und auf deinem Weg in dein Leben als Mutter.