

**Biodanza** wurde in den Sechzigerjahren entwickelt von **Rolando Toro** (Anthropologe, Psychologe, Maler und Dichter aus Chile), der über die gemeinsamen Auswirkungen der Musik und der Bewegung für die Gesundheit geforscht hat.

Alle verwendeten Übungen wurden in jahrelanger Arbeit entwickelt und die dazugehörige Musik sorgfältig ausgesucht und auf ihre integrative Wirkung erprobt. Biodanza hat eine beabsichtigte Wirkung und einen theoretischen Hintergrund.

Es ist heute ein weltweit anerkanntes System, das in vielen verschiedenen Bereichen angewendet wird.

**“ Der Tanz ist eine Bewegung, die dem Innersten des Menschen entspringt.“ (Rolando Toro)**

Biodanza ist die Kommunikation des Herzens, die Poesie der Begegnung.

## *Barbara Zisman- Ryter*

Verschiedene pädagogische und musikalische Ausbildungen; Mutter von drei erwachsenen Kindern; Diplomierte Facilitatorin an der „Ecole de Biodanza Rolando Toro Suisse“; Weiterbildung als Didaktin bei R. Toro; langjährige Biodanzaerfahrung; Mitglied der Schweiz. Biodanzalehrer-Vereinigung( ASFB); freischaffende Tätigkeit in Konzertorganisation; Mitarbeit im Bio-Fachgeschäft Märitladen in Wabern.

\*\*\*

**Ehemalige Biodanza-Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen haben die Möglichkeit, jeweils mit Voranmeldung an einem Abend mitzutanzten.**

# Biodanza



**SISTEMA ROLANDO TORO**

## Tanz des Lebens

Kurse mit  
**Barbara Zisman**  
Bern 2024

[www.biodanza-vereinigung.ch](http://www.biodanza-vereinigung.ch)

Lass dich  
durch die Musik  
bewegen  
um dir  
den Menschen  
dem Universum  
zu begegnen

**Biodanza ist** ein System, das mit Musik, Bewegung und Begegnung arbeitet. Es bewegt sich in einer gefühlvollen und lebensfreudigen Umgebung.

**Biodanza richtet sich** an alle: Frauen, Männer, junge und weniger junge. Es setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus.

**Biodanza gibt Gelegenheit:**

- zur Steigerung unserer Lebensfreude und Lebensqualität
- zur Stärkung unseres Eigenwertes und Selbstvertrauens
- zur Verbesserung der Gesundheit und der Fähigkeit mit Stress umzugehen
- zur Harmonisierung der Gedanken, Emotionen und Handlungen
- zum Erleben des gegenwärtigen Augenblicks
- zur Verfeinerung der Sinne
- zur Förderung des authentischen Ausdrucks
- zur gemeinsamen Entwicklung in Geborgenheit
- den Weg des Herzens zu gehen

**Wage es, dein Leben  
zu tanzen!**

**Montag: 19:45-21:45**

**Raum**

**Atem Bewegung Musik**

Laupenstrasse 5A

3008 Bern

**Kursblöcke im 2024**

**8. Jan. - 25. März**

**6. Mai – 1. Juli**

**12. Aug. - 30. Sept.**

**28. Okt. - 23. Dez.**

**Schnupperabend:  
jeweils Quartalsbeginn**

**Kosten:**

1. Quartal: **Fr. 360.-**

2. Quartal: **Fr. 270.-**

3. Quartal: **Fr. 240.-**

4. Quartal: **Fr. 270.-**

**Einzelabend: Fr. 35.-**

**Info und Anmeldung:**

**Barbara Zisman - Ryter**

Könizbergstr. 6

3097 Liebefeld

Natel: 079 856 44 86

barbara@biodanza.ch