



BIODANZA

Tanz des Lebens

Anleitung: **Ljuba-Lyubov Wangen**
Diplom Biodanza-Anleiterin und
Psychologische Beraterin, Coachin



**Achtsam miteinander in Bewegung, Begegnung und Berührung.
Gesundheitsvorsorge mit Lebensfreude.**

Was ist Biodanza?

Biodanza bedeutet „Tanz des Lebens“ (BIO(S), griechischer Wortstamm βίος Leben, DANZA (spanisch) Tanz). Es ist eine Methode der menschlichen Entwicklung, die auf die Integration mit sich selbst, dem anderen und der Umgebung ausgerichtet ist. Sie wurde in den späten 60-er Jahren von einem Pädagogen, Psychologen, Anthropologen und Philosophen Prof. Rolando Toro aus Chile entwickelt und wird seitdem in vielen Ländern praktiziert. Die Methode dient durch einfache Bewegungen und sorgsam ausgewählte Musik in der Gruppe für eine tiefere Verbindung zum Leben im Hier und Jetzt.

Was kann Biodanza bewirken?

Die positiven Wirkungen sind wissenschaftlich untersucht und unterstützen unter anderem Stressabbau, emotionale Balance, besseren Schlaf, Hormonregulation, Durchblutung, Blutdruckregulation, ein gestärktes Immunsystem, verringern depressive Zustände und fördern mehr Präsenz im Hier und Jetzt.

Wie läuft ein Abend ab?

In jeder Biodanza-Einheit (Vivencia) wird jede Übung erklärt und einzeln, zu zweit oder in der Gruppe nach eigenem Ermessen ausgeführt. Die vielfältigen Bewegungen reichen von sanft bis kraftvoll und laden dazu ein, seinem Körper zuzuhören, die Gefühle bewusster wahrzunehmen, die Sinne zu beleben und Begegnung, Blickkontakt und Berührung auf natürliche Weise zu erleben.

Wonach fühlt es sich an?

Musik und Bewegung in der Gruppe fördern Lebensfreude, Lebendigkeit und zwischenmenschliche Verbundenheit. Qualitäten wie Freude, Dankbarkeit, Mut, Kreativität, Freiheit, Mitgefühl und Gemeinschaft können sich entfalten und im Alltag nachhaltig wirken.

Muss ich etwas können?

Es sind keine Tanz- oder Gymnastik Kenntnisse erforderlich – nur Freude an Bewegung, Musik und am Miteinandersein. Getanzt wird barfuß oder mit Socken in bequemer Kleidung.

*Es gibt in Wiener Neustadt eine BIODANZA-Gruppe (Details siehe nächste Seite).
Die ersten 3 Abende (14. und 28. September sowie 12. Oktober 2026) sind besonders für „Neue“
zum BIODANZA-Kennenlernen, gemeinsam mit anderen Biodanza TeilnehmerInnen.
Danach (9. November bis 25. Jänner 2027) ist eine fortlaufend aufbauende Gruppe.
Neue können dann wieder ab dem 8. Feb. 2027 zu den nächsten 3 Kennenlern-Abenden kommen.*

BIODANZA in Wr. Neustadt

Anleitung: Ljuba-Lyubov Wangen

Diplom Biodanza-Anleiterin

Diplom Psychologische Beraterin und Coachin



Herbst-/Wintersemester 2026/27

9 Biodanza-Abende – jeweils jeden zweiten Montag

vom **14. September 2026** (außer Feiertag 26. Okt.) bis 21. Dezember und 11. und 25. Jänner 2027.

Zeit: Eintreffen ab 18.30 Uhr, **Beginn 19.00 Uhr**, Dauer 1½ bis 2 Std.

Ort: 2700 Wiener Neustadt, Domplatz 1, 2. Stock, **Bildungszentrum St. Bernhard**

TERMINE

1	14. September 2026	Diese ersten 3 Kennenlern-Abende sind besonders für „Neue“ zum BIODANZA-Kennenlernen, gemeinsam mit anderen Biodanza TeilnehmerInnen.
2	28. September 2026	
3	12. Oktober 2026	
4	9. November 2026	fortlaufende Gruppe
5	23. November 2026	
6	7. Dezember 2026	
7	21. Dezember 2026	
8	11. Jänner 2027	
9	25. Jänner 2027	

Die nächsten 3 Kennenlern-Abende sind dann ab 8. Februar 2027, Gruppe bis Ende Juni 2027

PREISE

Preis für Neue an den 3 Kennenlern-Abenden	15 € je Abend
Fortlaufende Gruppe vom 9. November bis 25. Jänner (6 Abende)	100 € (anstatt 132 €)
Ganz-Semester-Karte Herbst 2026 gilt für alle 9 Abende :	150 € (anstatt 198 €)
Einzelabend	22 €

Auskunft und Anmelden für die Gruppe bei Gerhard Höggerl

Tel. 0699 / 123 67 590 – E-Mail gerhard.hoeggerl@chello.at

www.biodanza-ljuba-wangen.com/biodanza-wr-neustadt.php

Auskunft und Infos über Biodanza in deiner Situation bei Ljuba Wangen:

Terminvereinbarung unter ljubabiodanza@icloud.com

www.biodanza-ljuba-wangen.com

