



# PROGRAMM 2026

## *Gruppen & Kreise*

International  
Biodanza  
Federation



### Offener Kreis mit Special-Abenden im Zyklus der Jahreszeiten

Für alle Tanzbegeisterten und diejenigen, die es werden wollen. Die Special-Abende orientieren sich am Jahreskreis und geben thematische Impulse zu Biodanza und den Rhythmen der Natur, in die wir eingebunden sind. Jeder 1. Montag im Monat ist ein offener Abend, um Biodanza kennenzulernen. Sie bilden auch den Einstieg in die feste Gruppe.

**Montags** von 19:00 – 21:00 Uhr

**Termine:** 05.01. (Special: Tanz ins Neue Jahr), 02.02., 02.03., 13.04. (Frühlings-Special: Wachstum & Aufbruch), 04.05., 01.06., 06.07. & 13.07. (Sommer-Specials auf der Rheinwiese), 10.08. (Aftersummer Come-together), 07.09., 05.10. (Herbst-Special: Ernte & Dank), 02.11. (Special: Tanz mit den AhnInnen), 07.12., 21.12. (Jahresabschlussfest), 28.12. (Weihnachts-Special)

**Ort:** Dancehall vom Gewerbepark Am Sender, 4. OG, Am Sender 1, 56070 Koblenz

**Kosten:** 20€ pro Abend (Ermäßigung für Menschen in prekären Situationen auf Anfrage möglich!)

### Feste Gruppe

Die kontinuierliche Gruppe bietet die nötige Intimität und den schützenden Rahmen für persönliches Wachstum in der Begegnung mit sich selbst und anderen. Für Tänzerinnen mit Lust auf Selbsterfahrung im Tanz sowie Mut zu persönlichem Wachstum.



**Montags** von 19:00 – ca. 21:00 Uhr (Wochengruppe in 4 Blöcken)

**Termine:** Jeder Block beginnt mit 1 offenen Abend, an jedem 1. Montag tanzen feste Gruppe & offener Kreis.

**1. Block:** 05.01. (Neujahrs-Special, offen), 12.01., 19.01., 26.01., 02.02. (offen), 09.02., 16.02., 23.02., 02.03. (offen), 09.03., 16.03., 23.03. (12 Abende, 198€)

**2. Block:** 13.04. (Frühlings-Special: Wachstum & Aufbruch, offen), 20.04., 27.04. 04.05. (offen), 13.05. & 20.05. (Ausnahmen: Mi in der RMW), 25.05., 01.06. (offen), 08.06., 15.06., 22.06. (11 Abende, 182€)

**3. Block:** 10.08. (Aftersummer, offen), 17.08., 24.08., 31.08., 07.09. (offen), 14.09., 21.09. (7 Abende, 116€)

**4. Block:** 05.10. (Herbst-Special: Ernte & Dank, offen), 12.10., 19.10., 26.10., 02.11 (Special: AhnInnen, offen), 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. (offen), 14.12., 21.12. (Jahresabschlussfest, offen) (12 Abende, 198€)

**Ort:** Dancehall vom Gewerbepark Am Sender, 4. OG, Am Sender 1, 56070 Koblenz

**Kosten:** zahlbar in Monatsraten, pro Block (= 16,50€/Abend) oder als Jahresabo 595€ (statt 655€)

### **Kontakt & Anmeldung:**

Reinhild Bode, Tel.: 02620-9548954, E-Mail: [info@biodanza-koblenz.de](mailto:info@biodanza-koblenz.de), Web: [www.biodanza-koblenz.de](http://www.biodanza-koblenz.de)





# Schnuppern & Kennenlernen

## Offene Abende im Kloster Arenberg

Menschen aller Altersgruppen ohne Biodanza-Erfahrungen sind hier besonders eingeladen, den Tanz des Lebens auf leichte Art und Weise kennenzulernen.

**Donnerstags** von 19:00 – 20:30 Uhr, ca. zweimal monatlich

**Termine:** 22.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 16.04., 30.04., 21.05., 11.06., 18.06.,

02.07., 13.08., 27.08., 10.09., 01.10., 15.10., 29.10., 05.11., 12.11., 03.12., 17.12.

**Ort:** Gymnastikraum des Klosters Arenberg, Cherubine-Willimann-Weg 1, 56077 Koblenz-Arenberg.

**Kosten:** 16€ / 12€ für Klostergäste.



© Peter Koch (Künstler, Fotograf)

## Biodanza-Schnupperabende im Jugend- & Kulturzentrum Zweite Heimat

Tanzen kann jedeR! Ohne mühsames Erlernen von Schrittfolgen und Rhythmen. Biodanza ist für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Hautfarbe und sexueller Orientierung. Biodanza liebt die Vielfalt und heißt alle herzlich willkommen!

An 3 Schnupperabenden lernen wir die ganzheitliche Methode Biodanza kennen. Biodanza verbindet Bewegung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Kontakt mit sich und anderen. Das erfahren wir mit viel Freude & Leichtigkeit und lernen dabei neue Menschen kennen.

**Termine:** mittwochs von 19:30 – 21:00 Uhr (4 Abende, anschließend ist ein Kurs geplant)

21.01. „Schwungvoll ins neue Jahr starten mit Biodanza, dem Tanz des Lebens“

18.02. „Lebenskraft aktivieren durch Bewegung und Entspannung – die Methode Biodanza“

11.03. „Tanzen für ein friedliches Miteinander“ (in Kooperation mit der Tibet-Initiative)

15.04. „Tanzende Begegnungen mit Freude und Leichtigkeit – Biodanza gegen Einsamkeit“

**Ort:** Jugend & Kulturzentrum Zweite Heimat, Mittelstraße 7, 56203 Höhr-Grenzhausen

**Info zu Anmeldung & Kosten:** 02624/7257 und info@juz-zweiteheimat.de

# Sonntags auf der Schlosswiese

## Offenes Angebot für alle mit anschließendem Frühstück an der langen Tafel

Zusammenkommen, Raum für Begegnungen schaffen, Gemeinschaft stärken.

Alle sind willkommen! Gegen Armut & Einsamkeit, für mehr Miteinander & Freude durch Teilen.

**Termine:** sonntags um 11:00 bei gutem Wetter (geplant: 19.04., 28.06., 09.08., 06.09.), anschließend Frühstück (jedeR bringt was Leckeres mit)

**Ort:** Wiese vor dem Koblenzer Schloss, neben der langen Tafel.

**Kosten:** auf Spendenbasis.



### Kontakt & Anmeldung:

Reinhild Bode, Tel.: 02620-9548954, E-Mail: [info@biodanza-koblenz.de](mailto:info@biodanza-koblenz.de), Web: [www.biodanza-koblenz.de](http://www.biodanza-koblenz.de)





# Tagesworkshops und Seminare

## Paint & Dance – tanz' deine Vision ins Leben!

Das neue Jahr liegt noch vor dir wie ein weißes Blatt Papier – mit den Rhythmen der Musik in unseren Zellen & lebendigen Farben lassen wir sie entstehen – eine getanzte Vision.

**Termin:** 25.01. von 10:00 – 17:00 Uhr, fingerfood für die Mittagspause mitbringen.

**Ort:** Rhein-Mosel-Werkstatt, Ernst-Sachs-Straße 10, 56070 Koblenz.

**Kosten:** Frühbucher (bis 6 Wochen vor Seminarbeginn) 78€, danach 88€ (plus 5€ Materialkosten).



## Oasentage zum Auftanken und Regenerieren

Ein Tag für Dich: Lebendigkeit und Lebensfreude, Ausatmen und Entspannen. Das Leben wird zum Tanz. Ein Tag voller nährender Begegnungen mit Menschen, die sich für das Wunder des Lebens öffnen. Es erwarten dich 2 Vivencias & eine erholsame Mittagspause.

**Termine:** 08.03. und 13.09., von 10:00 – 17:00 Uhr mit gemütlichem Ausklang.

**Ort:** Kloster Allerheiligenberg, Am Allerheiligenberg 63, 56112 Lahnstein.

**Kosten:** Frühbucher (bis 6 Wochen vor Seminarbeginn) 78€, danach 88€.



## TanzLust - siebter Biodanza-Begegnungstag Mittleres Rheintal

Wie Guy de Maupassant treffend sagte: "Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen." Und genau das möchten wir – Petra, Klaus und Reinhild - gemeinsam mit Euch in Form von 2 Vivencias zelebrieren: wertvolle Begegnungen und einzigartige Momente des Miteinanders mit all den wunderbaren Menschen aus unserer Region Mittleres Rheintal.

**Termin:** 31.05., von 10:00 – 17:00 Uhr.

**Ort:** Am Sender 1, 56070 Koblenz.

**Kosten:** 60€ Frühbucherpreis (bis 30.04., danach 75€), plus kulinarischer Beitrag zum Buffet.



## Tanz' Dich ins Lebensglück mit Biodanza!

### Resilienz durch Lebensfreude & Selbstfürsorge

Wie können wir ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben führen und den Stürmen des Lebens trotzen? Wie lerne ich meinen Körper und seine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und für mich zu sorgen? Was sind Quellen von Lebensfreude und Glück für mich? Biodanza, der Tanz des Lebens, ist dafür ein wunderbarer Königsweg. Es erwarten dich 2 Vivencias, Impulse zur Achtsamkeit sowie Übungen der Selbstwahrnehmung.

**VHS Kaiserslautern:** Samstag, 09.05. von 10:00 – 17:00 Uhr.

**Ort:** VHS Kaiserslautern, Kanalstr. 3, 67655 Kaiserslautern

**Kosten:** 93€, Anmeldung: [www.vhs-kaiserslautern](http://www.vhs-kaiserslautern)

### Kontakt & Anmeldung:

Reinhild Bode, Tel.: 02620-9548954, E-Mail: [info@biodanza-koblenz.de](mailto:info@biodanza-koblenz.de), Web: [www.biodanza-koblenz.de](http://www.biodanza-koblenz.de)





# Reisen & Wochenenden

## Frauenkraftreise nach Sizilien

Eine Reise zu dir selbst – mit Biodanza, Kultur & Natur (vom 28.03. – 04.04.2026)

Erlebe Sizilien mit allen Sinnen: Tauche ein in eine Woche voller leidenschaftlicher Freude, in die tiefe Verbindung mit dir, dem Herzschlag des Lebens und der Gemeinschaft von Frauen. Eine Reise voller Inspiration. Eine Reise, die Biodanza, den Tanz des Lebens, mit Ausflügen in die einzigartige Natur und zu antiken Schätzen verbindet und die Seele zum Baumeln einlädt. Eine Reise auf einen Agrotourismushof, der uns warm empfängt und uns eintauchen lässt in das authentische sizilianische Leben.

**Was dich erwartet:** tägliche Biodanza-Sessions mit Impulsen zur Erweckung unserer weiblichen Kraft, Ausflüge zu kulturellen & landschaftlichen Schätzen Siziliens, ein geschützter Raum mit Zeit für Austausch, stärkende Impulse & gemeinsame Rituale, Mahlzeiten aus der sizilianischen Küche und mehr.

**Termin:** 28.03.-04.04.2026

**Seminarleiterinnen:** Dorothea Müth-Abu Dhis (Reisebegleiterin am Capo Corso) und Reinhild Bode.

**Ort:** Agrotourismushof Capo Corso bei Siracusa, Sizilien.

**Kosten:** Seminarkosten Frühbucherpreis 440€ (ab 15.12. 495€) plus U. (ab 126€/Wo), Halbpension (192€/Wo), individuelle Anreise (ab 240€).

**Infos:** ausführliche Reiseausschreibung auf Anfrage per E-Mail erhältlich.



## Fünfzehntes Kreativ-Wochenende

Für alle Gemeinschaftsliebenden, die sich und ihre Ideen in die Gruppe einbringen und zu einem bunten Miteinander weben möchten. Eingebettet in Biodanza-Vivencias tauchen wir ein in eine Fülle von Angeboten, die aus dem Kreis der Teilnehmenden entstehen: Spiel, Impro-Theater, kreatives Schreiben, Wandern, am Lagerfeuer singen bis hin zu Meditation und Massage. Entdecke dein kreatives Potential!

**Termin:** 24.-27.09.2026 (ab 17:00 Uhr)

**Ort:** Burg Waldeck, 56290 Dorweiler bei Uhler.

**Kosten:** ca. 55€ Organisationspauschale, zzgl. U/VP + Endreinigung. Kinder erhalten altersentsprechend Ermäßigung.



### Kontakt & Anmeldung:

Reinhild Bode, Tel.: 02620-9548954, E-Mail: [info@biodanza-koblenz.de](mailto:info@biodanza-koblenz.de), Web: [www.biodanza-koblenz.de](http://www.biodanza-koblenz.de)





## Yin & Yang in Harmonie

Die inneren Kräfte ins Gleichgewicht bringen und aus der Mitte leben

In der Stille des Yin ruht die Kraft des Empfangens, im Feuer des Yang lodert die Energie des Handelns. Zwei Pole – scheinbar gegensätzlich, doch tief verbunden. Wie Tag und Nacht, wie Atem und Pause, wie Herzschlag und Stille.

In diesem Workshop tauchen wir ein in das ewige Spiel der Balance: In Bewegung, Kontakt und Ausdruck zur Musik erforschen wir, wie Sanftheit und Stärke sich ergänzen, wie Hingabe und Klarheit gemeinsam wirken, wie wir Gleichgewicht und inneren Frieden finden. Wir lassen uns führen von der Weisheit des Wandels und entdecken die Harmonie, die entsteht, wenn Yin und Yang nicht kämpfen – sondern tanzen.

**Termin:** 09. – 11.10.2026

**Ort:** Arche Noah Marienberge, Albert-Schmidt-Weg 1, 57581 Katzwinkel-Elkhausen.

**Leitung:** Meike Staudt und Reinhild Bode (Biodanza-Freundinnen und -Lehrerinnen).

**Kosten:** 210€ Seminargebühr plus U/VP ab 145€ mit WC/Dusche in EZ/DZ.



## Erneuerung: Biodanza & Rituale der Wiedergeburt

Jede Geburt ist ein Wunder, und wir sind dieses Wunder! Gleichzeitig ist die Geburt ein großes Ereignis: Das Neugeborene verlässt die schützende, wärmende Umgebung der Gebärmutter; es atmet zum ersten Mal und ist angewiesen auf Nahrung, Halt und Liebe in seinem Umfeld. Rituale der Wiedergeburt in Biodanza laden uns ein, diesen Start ins Leben auf liebevolle und nährende Art und Weise neu zu erleben. Wir treten in Resonanz mit dem Ursprung des Traumas und schlagen von dort einen neuen, selbstgewählten Weg ein - hin zu mehr Freiheit, Optimismus und Lebens-freude. Wir gewinnen eine neue Sicht auf uns selbst und die Welt, wir wählen das Leben!



**Termin:** 27. – 29.11.2026

**Ort:** Wilde Rose, Borgholzhausenerstr. 75, Melle.

**Leitung:** Gabriela Freyhoff (Leiterin Biodanza-Schule Köln) und Reinhild Bode.

**Kosten:** 250€ + 146€-170€ U/VP.

## Biodanza in der Natur

Biodanza in der Natur entschleunigt uns, öffnet all unsere Sinne und lässt uns auf ganz einfache und achtsame Art regenerieren. Impulse aus dem Waldbaden & Naturcoaching führen uns in eine tiefe Verbindung mit unserer lebendigen Umgebung. „*Wir sind alle eins.*“ (R. Toro).



**Termine:** 05.07.2026 (mit Peter Koch & Christine Wade, Naturcoaches) sowie kurzfristig an weiteren Terminen, da wetterabhängig.

**Ort:** Peter's Wiese im Westerwald & ausgewählte Kraftorte in der Natur.

**Kosten:** abhängig von Dauer und Ort (zwischen 35-85€).

### Kontakt & Anmeldung:

Reinhild Bode, Tel.: 02620-9548954, E-Mail: [info@biodanza-koblenz.de](mailto:info@biodanza-koblenz.de), Web: [www.biodanza-koblenz.de](http://www.biodanza-koblenz.de)

