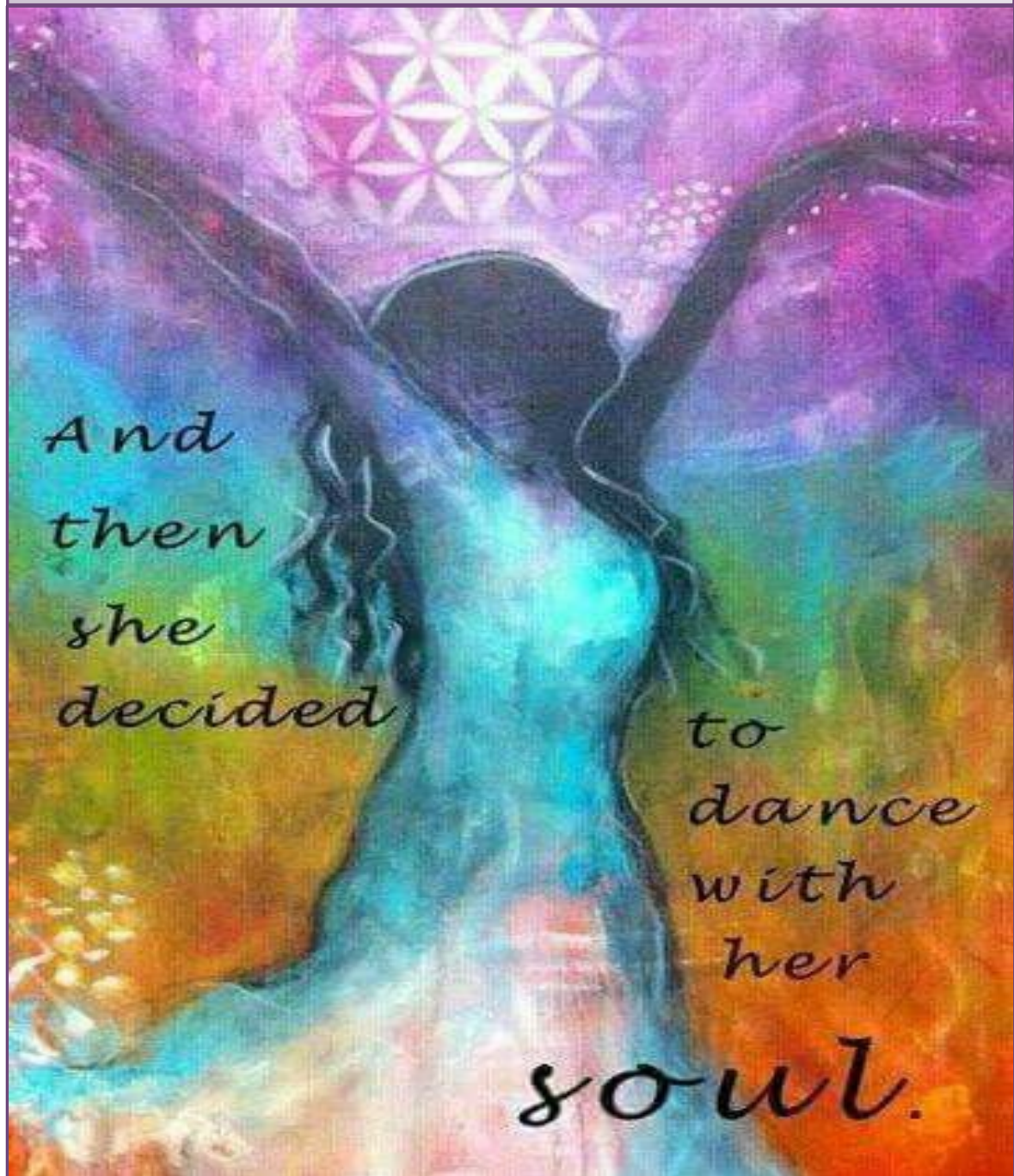


Biodanza en Stembevrijding

23 – 25 februari 2024



“Zing het lied van jouw hart,
dans de dans van jouw ziel”

In dit weekend nodigen we je uit je te openen en mee te laten nemen in de wereld van

Biodanza en Stembevrijding

We doen dit in een veilige niet te grote groep op een heerlijke plek in Luttelgeest (Noordoostpolder).

Biodanzaharten (Bart en Petra) en Kees Riemersma organiseren samen dit bijzondere weekend.
Het weekend wordt gehouden in het Centrum voor Zingeving te Luttelgeest van

vrijdag 23 februari 19.00 uur tot zondag 25 februari 16.30 uur

Voor dit weekend inclusief 2x ontbijt, vegetarisch diner en 2 overnachtingen
vragen wij een bijdrage van €185

Bart Teuling is didactisch biodanza docent en begeleidt al sinds 2009 biodanzagroepen. Hij is tevens verbonden aan de biodanzaschool Midden Nederland.

Met "Biodanzaharten", samen met Petra Barneveld, faciliteert hij een wekelijkse groep in Luttelgeest. Biodanza, de dans van het leven, is op hun lijf geschreven. Ze genieten van het zelf dansen maar ook van het begeleiden van dansers. "De dans, de beweging en het contact helpt de dansers die we begeleiden een steeds diepere verbinding te maken met wie ze in essentie zijn. Met plezier, met passie maar ook vanuit de verstillend en liefdevolle aanraking ontstaat die verbinding en de ruimte om zich volledig te openen".

Kees Riemersma is stembevrijder en begeleidt mensen die er naar verlangen zichzelf volledig en zonder voorbehoud uit te drukken en gebruikt daarbij de stem als uniek instrument. Hij gebruikt de methode van Jan Kortie waarin hij is opgeleid.

"Mensen die stembevrijding hebben ervaren geven vaak terug dat ze geraakt en verrast zijn door hun eigen enorme energie die vrijkomt wanneer dat wat er van binnen speelt zo vrij naar buiten mag" aldus Kees. De stem is een prachtig en krachtig instrument van het hart in verbinding met de ziel, de stem is heel direct verbonden met de essentie van de mens. Zingen is dan ook een krachtige uitdrukking van dit 'zelf zijn' en werkt verbindend, zeker wanneer je dit samen doet met anderen.

In dit weekend komen de werelden van biodanza en stembevrijding samen.

We gaan dansen tijdens meerdere biodanzaworkshops en we gaan onze stem gebruiken door samen klank te maken en te zingen. En je wordt in dit weekend ook uitgenodigd om individueel te zingen, jouw unieke stemgeluid te laten horen, jouw lied te laten klinken. Jouw stem te bevrijden!

Ook mantra zingen maakt onderdeel van het programma uit.

Uiteraard doen we dit alles in een veilige bedding van deelnemers en ervaren begeleiders.

Iedereen kan zingen, iedereen kan dansen. Ervaring is fijn maar geen voorwaarde voor deelname. Wat we vragen is een open mind en de nieuwsgierigheid om je te laten meenemen in de wereld van biodanza en stembevrijding .

Meer informatie? Neem contact op met

Kees Riemersma: keesriemersma65@gmail.com 06 1244 6148 of

Bart Teuling: info@biodanzaharten.nl 06 1055 7168

Of kijk op www.biodanzaharten.nl

Je kunt je aanmelden bij Bart Teuling. Wacht niet te lang, het aantal deelnemers is beperkt.

Je aanmelding is definitief na overmaking van €85 op rekening NL53INGB0003476031 tnv Bart Teuling.

Het resterende bedrag (€100) kun je tijdens het weekend contact betalen
of uiterlijk 2 dagen voor aanvang overmaken.

Voor aanvang van het weekend krijg je nog een bericht met praktische informatie.