

### Vijfmorgenland

We verblijven in Vijfmorgenland, een verbouwde boerderij in het buitengebied tussen Zutphen en Brummen. Het hoofdgebouw is prachtig afgewerkt met hout, leem en andere natuurlijke materialen, heeft een fijne danszaal met vloerverwarming, een gezellige eetkeuken, toiletten, douches en een slaapzolder met 15 bedden, verdeeld over twee ruimtes. Rondom de boerderij ligt een heerlijke tuin met beschutte zitjes, een vuurplek, bos en weilanden. Zie voor foto's [www.vijfmorgenland.nl](http://www.vijfmorgenland.nl).

### Datum en Tijden

Het weekend vindt plaats op 2, 3 en 4 maart 2012. Vrijdag tussen 16:30 en 17:00 uur is de ontvangst, om 17:00 uur de welkomebijeenkomst. Daarna gaan we ons installeren en krijgen we een eenvoudige warme maaltijd. 's Avonds is er uitleg over het Minotaurus Project en dansen we de eerste vivencia. Zaterdag en zondag hebben we verschillende vivencia's met pauzes voor eten en rust, om even naar buiten te gaan of een stukje te wandelen. Op zondag sluiten we af ergens tussen 17:00 uur en 19:00 uur, waarna we samen nog wat eten (er is vast van alles over), inpakken, opruimen en vertrekken.

### Training en Ervaring

De training voor het Minotaurus Project heb in 2008/2009 gevolgd bij Rolando Toro zelf (!), Sergio Cruz (Italië), Veronica Toro en Raul Terren (Frankrijk/Argentinië). Zij behoren tot de beste Biodanza leraren ter wereld, met uitgebreide ervaring in deze specialisatie. Ik vind het heel bijzonder werk en heb sinds 2009 het Minotaurus Project meermalen gegeven, voor mijn eigen groepen en ter ondersteuning van collega's.

### Kosten en Aanmelden

De kosten voor dit weekend zijn €140 voor workshop & verblijf en €60 voor 2 overnachtingen, vrijdag een eenvoudige en zaterdag een uitgebreide (vegetarische) warme maaltijd. Voor ontbijt en lunch brengen we allemaal iets mee (wordt georganiseerd). Verder zorgen we, als een echte familie, samen voor het huishouden. Meer informatie en aanmelden voor dit weekend bij Elisabeth: telefoon 0573 257 535 of mail [info@biodanzametelisabeth.nl](mailto:info@biodanzametelisabeth.nl)

# Biodanza



Sistema Rolando Toro

*met Elisabeth van Leeuwen*



## Minotaurus Project

Vijfmorgenland - 2/3/4 maart 2012

### Minotaurus Project: Ritueel van Transformatie

Het Minotaurus Project is een therapeutische extensie van Biodanza. Met de mythe van de Minotaurus en het labyrint als symbolen van onze onderdrukte instinctieve natuur en onze reis door het leven, vinden we de moed om de grenzen te passeren van onze angsten die de volledige expressie van onze identiteit in de weg staan. Met het Minotaurus Project heeft Rolando Toro een rituele weg gecreëerd die ons terugleidt naar onszelf - diep en krachtig.



Labyrint van het bestaan (Rolando Toro Araneda)

### De Mythe van de Minotaurus

Het Minotaurus Project is gebaseerd op de mythe van de Minotaurus, een wezen met het lichaam van een man en het hoofd van een stier. De mythe komt van het eiland Kreta in de Minoïsche cultuur, die ten grondslag ligt aan onze westerse beschaving. Het is een mythologisch verhaal over de kracht van de instincten en onze angst daarvoor. In onze Westerse cultuur zijn deze instinctieve krachten onderdrukt, wat in deze mythe wordt gesymboliseerd door de Minotaurus die gevangen wordt gehouden in een ondergronds labyrint. Niemand die dit labyrint binnenging kwam er ooit weer uit. Tenslotte is het de held Theseus die de Minotaurus overwint en met behulp van de draad van Ariadne terugkeert uit het labyrint.

### Onze eigen Minotaurus ontmoeten

Allemaal hebben wij een Minotaurus in ons. Maar we zijn er bang voor omdat de essentiële levensinstincten onderdrukt en ontkend worden in onze cultuur. Daardoor hebben wij vaak geen toegang meer tot de kracht van onze oorspronkelijke instincten die ons kunnen leiden door het labyrint van het leven. Zo zijn we in een chronisch conflict terecht gekomen, bevangen door allerlei angsten in ons dagelijks leven: angst voor de dood, angst om niet geliefd te zijn, angst iemand te verliezen, angst om nieuwe stappen te zetten in ons leven en nog vele andere. Het zijn deze angsten die ons tegenhouden in de volledige expressie van onszelf.

In het Minotaurus Project dagen we onze angsten uit in individuele en groepsrituelen. Je wordt uitgenodigd moedig het labyrint binnen te gaan om je innerlijke Minotaurus te ontmoeten, die je teruggeeft wat je verloren hebt. Dan kun je ervaren hoe zijn kracht je bevrijdt en zul je als een echte held terugkeren uit het labyrint. De groep geeft je steun en veiligheid en ik zal de draad van Ariadne voor je vasthouden.



Pablo Picasso, "Minotauromachy (state VI, colored)," 1935, Etching