



eine schöpferische Reise
zu dir selbst

Jahresgruppe 2024 mit Tamalpa Life/Art Process®

5-6 Workshops

Tanzen, malen, schreiben,
Performance und Ritualarbeit
in der Natur

www-mehrenergie.ch

Eine schöpferische Reise zu dir selbst - Stärke deine Ressourcen – lebe aus der Fülle!

Tamalpa Life/Art Process

bedeutet Zeit geben dich zu spüren, dich ausdrücken.
Über freien Tanz, Stimme, Mal- und Schreibimpulse,
Tanzen, hands on und Arebit in der freien Natur, verkörpert
eintauchen.
Offen auf welche Reise dich freie Bewegung mitnimmt.
Finden was in dir ruft. Dir nah sein, dein Potential entfalten.

Dabei deinen Körperempfindungen, Impulsen, Gefühlen
und inneren Bildern folgen. Dich vom Flow der Musik, in
der Stille oder von Naturplätzen inspirieren lassen.
Unterstützt durch die Gruppe in wertfreier Präsenz, das
zum Ausdruck bringen, was sich zeigen will.



Wir werden Zeuginnen und Zeugen magischer Momente
des Zusammenspiels von Bewegung, inneren Bildern und
der Kraft des Augenblicks.

Deine Lebendigkeit, Zartheit, Wildheit sind innere Schätze
die berührt und zum Ausdruck kommen dürfen für ein JA
zu dir selbst!

Freier Tanz und Performance in der Natur unterstützen ein
Gefühl der Verbundenheit und Kraft für dein Sein & Leben.

Die einzelnen Themen der Workshops findest du unter
www.mehrenergie.ch unter **Aktuelle Angebote**
Sie bilden im Jahreskreis ein Ganzes.

Diese Workshops sind auch als Intros anerkannt
für die Ausbildung bei Tamalpa Germany
www.tamalpa-germany.de

Daten der Workshops im 2024

Sa. 20. Jan.	Sa. 7. September
So. 6. April	Sa. 9. November
Sa. 8. Juni	Sa. 7. Dezember

Kursmodalitäten

Die Workshops können einzeln oder als ganzer Kurs
gebucht werden. Der 20. Januar ist zugleich Schnupper-
möglichkeit um allenfalls das ganze Jahr zu buchen.



Tanz in der Natur

Folgende Workshops finden z.T. auch draussen in der
freien Natur statt: 6.4. / 8.6. / 7.9.24



Leitung Antonia Somm

TLAP-Practitioner nach A & D. Halprin, USA
Trauma-Therapie (SE) nach P. Levin, MBSR-Lehrerin

Zeit/ Infos 10.00 Uhr – 17.00 Uhr / Tel. +41 79 217 99 53

Kosten Fr. 150.- pro Workshop / ganzer Kurs: Fr. 850.-
(→ Fr. 50.- Rabatt) Bezahlung am Kurstag (Twint)

Anmeldung: info@mehrenergie.ch

Ort: Bewegungsraum für Tanz, Yoga, Trauma-Therapie SE
Kleinbuchbergweg 6, CH-8200 Schaffhausen
Mit ÖV > in 10 Min. ab HB Schaffhausen