



*Natur bewegt – innen & aussen*

**Tamalpa Life/Art Process®**  
Wochenendseminar in Feldis  
**28. – 30. Juli 2023**

*Das Eintauchen in die Natur im Aussen bietet Hand, sich mit der inneren Natur, dem eigenen Wesen zu verbinden. Lassen wir uns von der Stille, Kraft und Schönheit der Natur einladen, unsere Sinne zu schärfen, nach aussen und nach innen zu lauschen und wahrzunehmen.*

Die kreativen Methoden des Tamalpa Life/Art Process® nutzend, werden wir unsere Natur entdecken und erforschen. Wünsche und Bedürfnisse dürfen sich zeigen und sich ausdrücken, in uns schlummernde Seiten werden belebt, so dass wir uns selbst einen Schritt näher kommen um nach dem Wochenende hoffentlich gestärkt wieder aufzutauchen.

Zentrales Element sind der Tanz und die Bewegung, ergänzt mit dem intuitiven Malen von Bildern. Zudem unterstützen Schreiben und der mündliche Austausch in der Gruppe den Prozess. Ruhige und meditative Sequenzen fördern das «Eintauchen» zusätzlich.

Morgens und abends werden wir mehrheitlich drinnen arbeiten, den Nachmittag verbringen wir draussen in der freien Natur. Daneben wird auch etwas Zeit bleiben für Musse...

**Ort** Eingebettet in die wunderschöne Bergwelt von Feldis (Graubünden, Schweiz), liegt die Hütte auf einer zauberhaften Hochebene im sonnigen Domleschg, 15 Gehminuten von der Bergstation des Sesselliftes Feldis-Mutta. Mehr Informationen und Eindrücke: [www.skihuette-feldis.ch](http://www.skihuette-feldis.ch)

**Tamalpa Life/Art Process®** In den 70er Jahren von Anna und Daria Halprin (USA) entwickelte, im Feld der «Expressive Arts Therapy» international anerkannte, ganzheitliche Methode.

**Kursleitung** Chantal Ducommun ist Tamalpa Teacher Training Graduate Level 2 mit Weiterbildung in «SCP» (Somatics, Creativity, Performance), Pädagogin und Grafikerin. Sie unterrichtet regelmässig Kurse in Basel für Erwachsene und Kinder. ([info@chantalducommun.ch](mailto:info@chantalducommun.ch))

«Tanzen ist seit Kindsbeinen meine Leidenschaft – die Arbeit mit Menschen und dem Tamalpa Life/Art Process verbindet meine verschiedenen Stand- oder Tanzbeine und erfüllt mich mit grosser Freude».

**Mehr** [Informationen und Anmeldeformular](#), oder: <https://forms.gle/zushcTTqbmDV2fPw7>