

Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



morgenröte
THEMA JAN/FEB

Tanzen im Online Kurs

Immer Donnerstagabend 20.00–21.15 Uhr

mit Tamalpa Germany LehrerInnen

Tamalpa Life/Art Process® zum Kennenlernen und Vertiefen.

Eine Stunde "Bewegungsbewusstsein & Tanz"

Keine Vorerfahrungen nötig.

Aktuelle Links zum Onlinestream auf
www.tamalpa-germany.de

Programm Jan/Feb 2023

Liebe Online Kurs - BesucherInnen,

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Online Kurs-Programm vorzustellen. Im weiteren Verlauf verwenden wir, wie auch im Kurs selbst, das «Du» als Anrede und hoffen, Sie sind damit einverstanden.

Das vergangene Jahr liegt hinter uns und vor uns eröffnet sich ein Neues – Übergänge. Der dunkelste Moment im Jahr ist am 21. Dezember überschritten, und so werden wir gemäß des ganz natürlichen Zyklus wieder lichtvoller in die Zukunft blicken.

Die Kursreihe Januar/Februar stellen wir diesmal unter das Überthema **Morgenröte**. Sie mag uns im symbolischen sowie ganz konkreten Sinne inspirieren, Zwischenwelten und Übergänge – von alt zu neu, von dunkel zu licht – bewusst zu gestalten. So fühl dich lichtvoll-herzlich eingeladen und lass dich von dem überraschen, was sich im Sinn deiner ganz persönlichen **Morgenröte** auf kreative Tamalpa-Weise zeigen mag, als lustvollen Start ins neue Jahr.

Allgemeine Online Kurs - Kurzbeschreibung

Der „live“ Online Kurs ermöglicht einen Einblick in den Tamalpa Life/Art Process®, sei es als Vertiefung oder zum Kennenlernen dieser Methode. Unser vielseitiges Team aus „Tamalpa Practitioner“ und „Tamalpa Teacher Training Graduate“ bietet ein variantenreiches Programm, das alle zwei Monate neu zusammengestellt wird, jeweils unter einem gemeinsamen Überthema. Unterschiedliche Themenschwerpunkte, Intentionen oder Lebensfragen werden durch Tanz, Bewegung, Malen und kreatives Schreiben exploriert. Dadurch eröffnen sich Zugänge zu einem tieferen Körperverständnis und Körperwissen sowie neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten in dieser Welt.



Anmeldung und Kosten

Den Link zum Online Kurs findest Du im Tamalpa Germany Veranstaltungskalender am jeweiligen Tag (immer donnerstags 20:00 Uhr) <https://www.tamalpa-germany.de/kalender-uebersicht>

Über den Link im Kalender kannst Du Dich registrieren, per PayPal bezahlen und Dich anschließend in den Online Kurs einloggen.

Pro Kurs wird eine Gebühr von 15,- Euro erhoben.

Ermäßigungen können auf Anfrage erteilt werden, bitte kontaktiere hierfür Aurelia Botsch bis min. 2 Tage vor dem gewünschten Kurs: webinar@tamalpa-germany.de

Um eventuell auftretende technische Probleme abfangen zu können, gerne mit Vorlaufzeit (optimalerweise min. 2 Tage vorher!) registrieren und bezahlen. Sollten dennoch technische Probleme bei bereits bezahltem Zugang zum Online Kurs auftreten, kontaktiere bitte Aurelia Botsch: webinar@tamalpa-germany.de und/oder direkt die jeweilige KursleiterIn (Kontaktadresse s. jeweiliger Kurs-Termin!)

Gebuchte Termine können bei Nicht-Inanspruchnahme nicht rückerstattet werden (für eine funktionierende Internetverbindung ist die TeilnehmerIn selbst verantwortlich).

Vorbereitung

Bitte bereite einen Raum mit möglichst viel Bewegungsfreiheit vor, gerne mit Yogamatte oder Decke griffbereit, ebenso Papier und Farben zum Malen und einem onlinefähigen Gerät. Um eine bessere Tonqualität zu erhalten, empfiehlt es sich, einen Lautsprecher anzuschließen.

Bitte spätestens 15 Min. vorher über den Link im Kalender anmelden (s.o.), um über den Warteraum eingelassen zu werden.

Bitte die Frage „mit Audio beitreten“ bestätigen. Gerne anfangs mit eingeschaltetem Video dabei sein. Von der ModeratorIn sind zunächst alle „stumm“ geschaltet, so dass es zu keinen Störgeräuschen kommt.

Kreative Inspirationen und Veranstaltungs-Erinnerungen

- wöchentlich über Tamalpa-Germany [Instagram](#) und [Facebook](#) (folge uns und teile die Links)
- quartalsweise über den [Tamalpa Germany Newsletter](#) mit Informationen über Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten bei Tamalpa Germany und Wissenswertem aus dem Feld der Expressive Arts Therapy.

Und nun viel Vergnügen beim Online Kurs!

Herzlich grüßt,
das Tamalpa Germany Team



Januar 2023

12.01.23 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr

„Zwischen Himmel und Erde“ mit Aurelia Botsch

Falling and rising: Ein bewegter Neujahrgruß und die Einladung, Übergänge zu explorieren.

Sinken und steigen, fallen und wieder aufrichten ist eines der Grundprinzipien des Menschen und seiner Bewegungen. Diese tanzend, malend, schreibend zu erforschen, mag uns wertvolle Ressourcen schenken, um auch im Leben und Alltag den Tanz zu genießen zwischen loslassen und neu gebären.

Zur Person: Aurelia ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Musikerin, Tänzerin, Lebenskünstlerin und Dipl. Waldorfpädagogin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeiten sind Geigen-Individualunterricht, PerformanceArt, NaturTanz und Klang & Stille sowie Gruppen- und Seminarleitung mit dem Tamalpa Life/Art Process®. Sie versteht sich als Nomadin und Tänzerin des Lebens.

Kontakt: info@art-aurelia.de, www.art-aurelia.de

19.01.23 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr

„Die Schätze des Unbewussten" mit Iris de Boor

Was in Dir wartet darauf gesehen zu werden?

Nimm Dir Zeit, eine Verbindung herzustellen zu dem, was auftauchen möchte.

Wünsche, Unerwünschtes, Sehnsüchte - Welche Schätze liegen in Dir, die nur darauf warten geborgen zu werden?

In bewegter und kreativer Weise öffnen wir den Raum genau für das, was bereit ist aufzusteigen. Bereite Dir dazu einen Platz zum Bewegen mit Mal & Schreibsachen in Reichweite.

Zur Person: Iris ist Theaterpädagogin, Tamalpa Graduate anno 1994/95 und begeistert, was auch in den Online-Kursen an Erfahrung möglich ist. Sie liebt es zu spielen - mit oder ohne rote Nase und ist Mutter einer erwachsenen Tochter. Sie entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen.

Kontakt: iris@vielerlei-art.de, www.vielerlei-art.de

26.01.23 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr

„Dunkel“ mit Lena Mischke

Von Nacht und Nichts bewegt, uns selbst zuwenden.

Wir gehen dieser Frage ganz körperlich nach sowie im übertragenen Sinne.

Die Tage werden bereits länger, das Licht hält Einzug in unsere Tage, in unser Leben. Lasst uns in unserer gemeinsamen Zeit nochmal bewusst ins Dunkle blicken.



Von Nacht und Nichts bewegt, wenden wir uns liebevoll uns selbst zu. Dadurch sehen wir klarer was ruhen möchte, was alt ist und was gerade (Neues) entstehen möchte.
Bitte haltet neben üblichen Utensilien zusätzlich eine Augenbinde bereit.

Zur Person: Lena ist „Tamalpa Practitioner“, hauptberufliche Naturwissenschaftlerin, systemischer Coach, HP Psychotherapie und Soft Skill Trainerin im Businesskontext. Schwerpunkt in ihrer selbständigen Tätigkeit ist das Sichtbarmachen von und Arbeiten mit inneren Wandlungs- und Veränderungs-Prozessen.

Kontakt: mail@lena-maren.de, www.lena-maren.de

Februar 2023

02.02.23 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr

„Das Erwachen der eigenen Lebendigkeit“ mit Iris de Boor

Tanz mit dem Licht.

Die dunkle Jahreszeit verabschiedet sich. Das Licht wird nun wieder sichtbar & spürbarer. Wir werden aus der Stille heraus ins Tanzen kommen und die Kraft begrüßen, die in uns liegt. Bereitet Euch dazu einen Platz zum Liegen und Bewegen mit den Mal & Schreibsachen in Reichweite.

Zur Person: Iris ist Theaterpädagogin, Tamalpa Graduate anno 1994/95 und begeistert, was auch in den Online-Kursen an Erfahrung möglich ist. Sie liebt es zu spielen - mit oder ohne rote Nase und ist Mutter einer erwachsenen Tochter. Sie entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen.

Kontakt: iris@vielerlei-art.de, www.vielerlei-art.de

09.02.23 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr

„Neue Horizonte“ mit Lena Mischke

Durch das Licht der Morgenröte neue Schritte wagen.

Erfinde dich neu!

Lass die langen Nächte hinter dir. Geniesse die Kraft der aufgehenden Sonne (in deinem Leben). Was möchtest du erfinden? Was möchtest du entdecken? Was beleuchten, was bewegen, was erwecken?

Gemeinsam lassen wir unser Licht größer werden, unterstützen uns im Wagen und Werden. Von unserer Kreativität geleitet stärken wir unseren inneren Kompass, um zu neuen Horizonten aufzubrechen.

Zur Person: Lena ist „Tamalpa Practitioner“, hauptberufliche Naturwissenschaftlerin, systemischer Coach, HP Psychotherapie und Soft Skill Trainerin im Businesskontext. Schwerpunkt in ihrer selbständigen Tätigkeit ist das Sichtbarmachen von und Arbeiten mit inneren Wandlungs- und Veränderungs-Prozessen.

Kontakt: mail@lena-maren.de, www.lena-maren.de



16.02.23 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr

„An der Schwelle zu etwas Neuem“ mit Iris de Boor

Wann findet eigentlich Veränderung statt?

In dem Moment, wo ich denke, dass ich etwas verändern möchte? In dem Moment, wo ich mir vornehme, etwas zu ändern? Oder in dem Moment, in dem ich tatsächlich handele?

Und wieviel von der Veränderung hängt von äußeren Begebenheiten ab und wieviel von der inneren Bereitschaft?

All diesen Fragen gehen wir in diesem Kurs in bewegter und kreativer Weise auf den Grund. Bereitet Euch dazu einen Platz zum Bewegen mit den Mal & Schreibsachen in Reichweite.

Zur Person: Iris ist Theaterpädagogin, Tamalpa Graduate anno 1994/95 und begeistert, was auch in den Online-Kursen an Erfahrung möglich ist. Sie liebt es zu spielen - mit oder ohne rote Nase und ist Mutter einer erwachsenen Tochter. Sie entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen.

Kontakt: iris@vielerlei-art.de, www.vielerlei-art.de

23.02.23 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr

„Träume tanzen“ mit Chantal Ducommun

Zwischen Traum- und Wachbewusstsein.

An diesem Abend erlauben wir uns, in diesen meditativen Zwischenzustand einzusinken, um sein Potenzial zu erkunden. Was will sich Dir zeigen, wenn Dein Verstand ruhen darf und das Unterbewusstsein und seine Träume in den Vordergrund rücken? Wir werden diesem Traum Raum geben, sich in Tanz und Bild auszudrücken und sich Dir so mitzuteilen.

Zur Person: Chantal ist "Tamalpa Teacher Training Graduate". Weiterbildung in <SCP> (Somatics, Creativity and Performance), Pädagogin und Grafikerin. Tanzen ist seit Kindsbeinen meine Leidenschaft – die Arbeit mit dem Tamalpa Life/Art Process meine Berufung.

Regelmässige Kurse in Basel für Erwachsene und Kinder.

Kontakt: info@chantalducommun.ch