

# Tamalpa Germany

## Leben ist Tanz



leicht.sinn

THEMA MAI / JUN

### 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](http://www.tamalpa-germany.de)

## Programm Mai/Juni 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.

Dichte und Intensität sind aktuell deutlich spürbar auf dieser Welt, und zugleich strebt alles wieder dem Licht entgegen. Die helle, warme Sommerzeit erwartet uns, und die Monate Mai/Juni sind vom Luft-Zeichen Zwillinge bestimmt.

Um auch auf individueller und Alltags-Ebene Licht und Leichtigkeit willkommen zu heißen, widmen wir die kommende Kursreihe dem **leicht.sinn**. Dieses Überthema als gemeinsame Intention lädt uns ein, auf selbstbestimmte Weise den Fokus auf die uns innewohnende Hellig- und Leichtigkeit zu lenken und daraus zu schöpfen. Vielleicht ist **leicht.sinn** besonders zu tief transformatorischen Zeiten wesentlicher denn je? Finde es selbst heraus, auf bewegt-kreative Weise! Herzlich willkommen zu unseren wöchentlichen Tamalpa Online Kursen.

### 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,- €uro erhoben.

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



## Mai 2023

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

### **„hüpfen, springen, jubilieren“ mit Iris de Boor**

Heute machen wir es uns leicht!

Springt rein in diesen Donnerstag Abend, um Leichtigkeit zu erleben, mit Freude zu hüpfen und die unbändige Lebenskraft zu spüren, die in Dir steckt!

Ihr braucht dazu einen Platz zum Bewegen - mit Mal & Schreibsachen in Reichweite.

Zur Person: Iris ist Tamalpa Teacher Graduate & Performance-Künstlerin. Ihre Aufenthalte 1994, 2001 und 2009 am Tamalpa Institut, USA, waren wie „nach Hause“ kommen. Sie liebt es, heilsame Räume zu gestalten, in denen sich die Teilnehmer\*innen entfalten können. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, spielt Trompete & mag Gänseblümchen und echte Begegnungen.

Kontakt: [iris@vielerlei-art.de](mailto:iris@vielerlei-art.de), [www.vielerlei-art.de](http://www.vielerlei-art.de)

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

### **„Atem als Bewegungsquelle" mit Priska-Christiane Pithan**

Den Atem nutzen um mehr LeichtSinn in meine Bewegungen und damit in meinen Alltag zu bringen. Was atmet mich? Wie bringt mein Atem mich in Leichtigkeit?

Wir nutzen den Atem als Ressource der Verbindung zwischen der Bewegung und unseren inneren Bildern. Wie können wir aus dem Atem in unsere Bewegungen hineinfließen und welche inneren Bilder entstehen dabei, die uns Inspirationsquelle für LeichtSinn im Alltag geben?

Zur Person: Priska-Christiane ist Tamalpa Practitioner seit 2017 und damit unterwegs kreative Prozesse für die Integrative Medizin nutzbar zu machen. Ihre Leidenschaft ist es Verbindungen zu schaffen aus Tanz, Bewegung, Körperachtsamkeit und Kreativität mit erprobten Methoden der Mind-Body Medizin. Sie ist zutiefst berührt von der Wandlungskraft und Leichtigkeit des Tanzes und der kreativen Medien, die für sie zu einer unerschöpflichen Kraftquelle geworden sind.

Kontakt: [info@priska-art.de](mailto:info@priska-art.de), [www.priska-art.de](http://www.priska-art.de)

#### **Achtung Pause:**

Am Donnerstag, 18.05. ist Christi Himmelfahrt, bundesweiter Feiertag.  
So macht auch der Online Kurs an diesem Tag Pause!



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

## **„Fliegen“ mit Lena Mischke**

leicht wie eine Feder...

Leicht wie eine Feder, losgelöst, lade ich euch ein zu „Fliegen“. Erlebe dich frei, neu, vielleicht etwas verrückt und unkonventionell in deinem Ausdruck. Du darfst dich treiben lassen und abgeben, dein Körper darf sich unbeschwert anfühlen und genau so bewegen.

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](mailto:mail@lena-maren.de), [www.lena-maren.de](http://www.lena-maren.de)

## **Juni 2023**

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

## **„ppp“ mit Aurelia Botsch**

. play . pray . perform .

Ich lade ein, an diesem Abend in einen gemeinsamen Raum einzutauchen, der Spiel, Verbindung, Kreativität, und die Hingabe ans Nicht-wissen erlaubt sowie erfordert. leicht.sinn in seiner direktesten Bedeutung?

Wir werden mit sog. Improvisations-Scores arbeiten, die das gesprochene und geschriebene Wort, intuitiven Tanz und spontanes Malen beinhalten. Neugierig, verspielt, leicht, sinn- und vertrauensvoll.

Zur Person: Aurelia ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Waldorfpädagogin, Musikerin, Tänzerin und Lebenskünstlerin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeiten sind Geigen-Individualunterricht, PerformanceArt, NaturTanz und SomaticSound. Den Tamalpa Life/Art Process® u.a. mit Retreat- und Seminartätigkeiten verbindend, versteht sie sich als Nomadin und Tänzerin des Lebens.

Kontakt: [info@art-aurelia.de](mailto:info@art-aurelia.de), [www.art-aurelia.de](http://www.art-aurelia.de)

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

## **„Out of the Heart“ mit Aurelia Botsch**

Werde weich, geliebtes Herz! Hast du was zu fragen, was zu sagen?

Mach dich auf, mein liebendes Herz! Wo sehnst du nach, dich hin zu wagen?

In Verbindung mit unseren Herzen – auf organischer Ebene sowie mythologische Weise – lade ich ein, weich zu werden, offen, leicht und weit. So mag ein liebendes, offenes Herz uns anvertrauen, was unserem sonst verlässlichen Verstand womöglich verborgen bleibt?



Tanzen, malen und schreiben unterstützen uns, auf leicht-sinnliche Weise unsere Herzen sprechen und verstehen zu lassen.

Zur Person: Aurelia ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Waldorfpädagogin, Musikerin, Tänzerin und Lebenskünstlerin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeiten sind Geigen-Individualunterricht, PerformanceArt, NaturTanz und SomaticSound. Den Tamalpa Life/Art Process® u.a. mit Retreat- und Seminartätigkeiten verbindend, versteht sie sich als Nomadin und Tänzerin des Lebens.  
Kontakt: [info@art-aurelia.de](mailto:info@art-aurelia.de), [www.art-aurelia.de](http://www.art-aurelia.de)

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

### **„Spiraling into space“ mit Priska-Christiane Pithan**

**In welchen LeichtSinn will mich mein Körper fließen lassen? Welche Freiräume dürfen entstehen, wenn ich mich mit der spiraligen Kraft meines Körpers verbinde?**

Die Spirale als ein Grundelement von Bewegung und Leben hilft uns in unseren Bewegungen mehr Raum und Freiheit in unseren Körper zu bringen. In welchen LeichtSinn will mich mein Körper fließen lassen? Welche Freiräume kann ich mir schaffen, wenn ich mich hineindrehe und herausdrehe? Welcher Bezug zu meinem Leben im Moment der Drehung darf entstehen? Unser Körper und unsere Fantasie leiten uns den Weg.

Zur Person: Priska-Christiane ist Tamalpa Practitioner seit 2017 und damit unterwegs kreative Prozesse für die Integrative Medizin nutzbar zu machen. Ihre Leidenschaft ist es Verbindungen zu schaffen aus Tanz, Bewegung, Körperachtsamkeit und Kreativität mit erprobten Methoden der Mind-Body Medizin. Sie ist zutiefst berührt von der Wandlungskraft und Leichtigkeit des Tanzes und der kreativen Medien, die für sie zu einer unerschöpflichen Kraftquelle geworden sind.  
Kontakt: [info@priska-art.de](mailto:info@priska-art.de), [www.priska-art.de](http://www.priska-art.de)

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

### **„leicht wie eine Feder“ mit Iris de Boor**

**mühelos in Bewegung kommen - auch wenn's schwer fällt!**

Wer wünscht sich das nicht - leicht zu sein. Aber wie leicht darf es denn gehen? DARF es denn überhaupt leicht sein? Wo fühlst Du Dich schwer?

Wir werden in diesem Kurs das Feld der Leichtigkeit mit all unseren Sinnen erforschen. Keine Vorerfahrungen nötig. Ihr braucht dazu einen Platz zum Bewegen - mit Mal & Schreibsachen in Reichweite.

Zur Person: Iris ist Tamalpa Teacher Graduate & Performance-Künstlerin. Ihre Aufenthalte 1994, 2001 und 2009 am Tamalpa Institut, USA, waren wie „nach Hause“ kommen. Sie liebt es, heilsame Räume zu gestalten, in denen sich die Teilnehmer\*innen entfalten können. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, spielt Trompete & mag Gänseblümchen und echte Begegnungen.  
Kontakt: [iris@vielerlei-art.de](mailto:iris@vielerlei-art.de), [www.vielerlei-art.de](http://www.vielerlei-art.de)

**Tamalpa Germany**

Leben ist Tanz



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

## **„Gravity“ mit Lena Mischke**

**Schwerkraft erleben.**

Leicht oder Schwer? SchwerKRAFT.

Wie uns die Schwere Kraft gibt und das Leichte (be)schwert werden wir gemeinsam in Bewegungen, Wörtern und Bildern erforschen.

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](mailto:mail@lena-maren.de), [www.lena-maren.de](http://www.lena-maren.de)

### **Vorausschau:**

Im Juli und August macht der Online Kurs Sommerpause.

Weiter geht es dann ab September, wöchentlich und gemeinsam zu tanzen!