



früh.kling
THEMA MRZ/APR

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 März/April 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. Der Frühling in all seiner Kraft ist eindeutig im Anmarsch. Überall ertönen die bunten Lieder der Vögel, es singt und klingt nach Aufbruch und neuem Leben.

Um gemeinsam schöpferisch von dieser bewegten Energie zu tanken, widmen wir die Kursreihe März/April dem Überthema **FRÜH.KLING**. Wie tanzt und lacht, wie singt und klingt der Frühling in all seiner Fülle und Farbenpracht? Was möchte Neues, bisher Ungewagtes aufbrechen und sich zeigen? Welche mythologischen und getanzten Geschichten erwachsen aus der Poesiekraft des **FRÜH.KLING**? Dem allen und noch mehr lauschen wir innerhalb der folgenden Kursabende und geben ihm auf kreative Tamalpa-Weise Ausdruck. Wir freuen uns, dich hierzu herzlich willkommen zu heißen!

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



März 2023

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

„Bodypercussion“ mit Iris de Boor

Lass Deinen Körper klingen!

Zum Start der Serie FRÜH.KLING lade ich Euch ein, den Körper wachzutrommeln, Resonanzräume zu erforschen und einen Rhythmus zu finden, der Euch entspricht. Spielerisch & mit Leichtigkeit werden wir dann in Kontakt mit den anderen treten für ein Frühjahrskonzert der besonderen Art. Ihr braucht dazu einen Platz zum Bewegen - mit Mal & Schreibsachen in Reichweite.

Zur Person: Iris ist Tamalpa Teacher Graduate & Theaterpädagogin. Ihr Aufenthalt am Tamalpa Institut USA, wo sie 1994 den Life/Art Process von Anna und Daria Halprin kennen gelernt hat, war wie „nach Hause“ kommen. Sie liebt es, heilsame Räume zu gestalten, in denen sich die Teilnehmer*innen entfalten können. Iris ist Mutter einer erwachsenen Tochter, entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen.

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

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

„Farbexplosion“ mit Lena Mischke

Farben überall!

Der Frühling kommt – Farben überall! Lasst uns in diesem Webinar Farben tanzen und diese auf uns wirken. Wir nehmen wahr, was welche Farbe „mit uns macht“ und erleben bunte Ressourcen in Bildern und Bewegungen.

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

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

„Innere Stimme“ mit Aurelia Botsch

Lausche und klinge, im Innen und Außen. Erhebe deine Stimme zu dem, was dein Herz dir spricht.

Die Stimme ist Teil unseres ursprünglichsten Ausdrucks. Sie im Spiegel von Tanzen, Malen und Schreiben zu nutzen, ist die Einladung an diesem Abend. Auf somatische Weise über den Atem werden wir achtsam in Verbindung treten mit dem, was von innen heraus ins schwingen und klingen gelangen möchte – offen und vertrauensvoll, in neue Räume einzutreten.



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, www.art-aurelia.de

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

„Kosmos Körper“ mit Iris de Boor

Heute: das Zwerchfell!

Willkommen auf der galaktischen Reise ins Körperinnere zum Zwerchfell, von dem die alten Griechen dachten, es wäre der Sitz des Denkens und der Gefühle.

In diesem Kurs werden wir die Funktionsweise dieses wichtigsten Atemmuskel auf bewegte und kreative Weise erforschen und, wenn möglich, die Atemräume ausdehnen.

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

Zur Person: Iris ist Tamalpa Teacher Graduate & Theaterpädagogin. Ihr Aufenthalt am Tamalpa Institut USA, wo sie 1994 den Life/Art Process von Anna und Daria Halprin kennen gelernt hat, war wie „nach Hause“ kommen. Sie liebt es, heilsame Räume zu gestalten, in denen sich die Teilnehmer*innen entfalten können. Iris ist Mutter einer erwachsenen Tochter, entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen.

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

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

„Vom Aufbrechen der Schale“ mit Priska-Christiane Pithan

Sanft, verspielt oder auch ganz kraftvoll. Wie fühlt sich die Knospe an, bevor sie aufbricht? Mit Bewegungen und Inneren Bildern und Poesie gehen wir in einen sanften Prozess, um der Knospe im FRÜH.KLING nachzuspüren. Was lässt sie erklingen? Aufbrechen? Sein?

Wir nutzen das Bild des Aufbruchs der Knospen in ihren Winterschalen als Ressource der Verbindung zwischen Natur und unseren inneren Bildern. Mit Bewegung und einer eigens komponierten Musik des kalifornischen Künstlers Tio Banks, spüren wir uns in das Aufbrechen der Schale ein. Diesen Prozess begleiten wir mit inneren Bildern und Poesie. Was in uns will aufbrechen? Und sein? Unser Körper und unsere Fantasie leiten uns den Weg.

Wenn Du ein Gedicht hast welches dich inspiriert zu diesem Thema, bring es gerne mit dazu.

Zur Person: Priska-Christiane ist Tamalpa Practitioner, seit 2017 damit unterwegs kreative Prozesse für die Integrative Medizin nutzbar zu machen. Sie arbeitet seit über 20 Jahren im integrativen Bereich als Mind-Body Medizin Therapeutin in Therapie, Lehre und Forschung. Ihre Leidenschaft ist es Verbindungen zu schaffen. Der Verbindung aus Tanz, Bewegung, Körperachtsamkeit und Kreativität mit wissenschaftlich erprobten Methoden der Mind-Body Medizin zur Gesundheit und Gesundheitserhaltung. Sie ist zutiefst berührt von der Wandlungskraft und Leichtigkeit des Tanzes und den kreativen Medien, die für sie zu einer unerschöpflichen Kraftquelle geworden sind.

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



April 2023

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

„Sound your Movement & Move your Sound“ mit Lena Mischke

Bewegung ertönen lassen, den eigenen Klang bewegen.

Ausgelassen und spielerisch werden wir nach der Verbindung von Klang und Bewegung suchen. Im Finden lassen wir uns von unseren eigenen Tönen leiten und von Bewegungen erklingen.
... bis wir dann vielleicht auch den Klang jeder einzelnen Körperzelle wahrnehmen.

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

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

„FRÜH-KLING-EIN-KLANG-DURCH-SPRING“ mit Priska-Christiane Pithan

“The Body is my instrument” Diesem Satz von Anna Halprin wollen wir gemeinsam mit Bewegung und inneren Bildern nachspüren: Was in meinem Körper will einklingen, nachklingen, neu erklingen?

An diesem Abend werden wir mit dem klassischen Score des «3 levels of awareness» des TLAP die Bewegungen und inneren Bilder unseres Körper-Klingklangs erforschen. Manchmal gibt es gute Harmonien im Zusammenspiel mit unserem Körper, der nach Anna Halprin wie ein Instrument zu «tunen» und zu stimmen ist, manchmal ist der Körper eher verstimmt und es ergeben sich Disharmonien. Wir werden über Tanz, dem Bewegen der inneren Bilder und malen diesen Harmonien und Disharmonien Ausdruck verleihen und sie sprechen lassen.
Vielleicht entsteht dadurch eine ganz neue Komposition unserer Körperlieder?

Zur Person: Priska-Christiane ist Tamalpa Practitioner seit 2017 und seitdem damit unterwegs kreative Prozesse für die Integrative Medizin nutzbar zu machen. Sie arbeitet seit über 20 Jahren in der integrativen Medizin als Mind-Body Medizin Therapeutin in Therapie, Lehre und Forschung. Ihre Leidenschaft ist es Verbindungen zu schaffen. Die Verbindung aus Tanz, Bewegung, Körperachtsamkeit und Kreativität mit erprobten Methoden der Mind-Body Medizin zur Gesundung und Gesundheitserhaltung ist für Priska pures: „healing arts“. 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, www.priska-art.de



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

„Frühling lässt sein blaues Band..“ mit Aurelia Botsch

Embodied Poetry. Schenke dem Frühling, der lieblichsten aller Jahreszeiten, deinen Tanz und deine Worte und lass dich führen in die Transformationskraft der Sprache.

Jedes Jahr aufs Neue ist der Frühling ein Wagnis: Neues Leben erwacht, welche Hingabe an die Schöpfung! Inspiriert davon lade ich auch uns ein, Schöpfungs- und Ausdruckskraft in Form von Wort, Klang und Tanz zu verschenken.

Wir werden an diesem Abend erspüren und tief eintauchen in all das, was die Frühlingsenergie bereithält, und es verwandeln in bewegte Sprache und gesprochene Bewegung. Neugierig, genussvoll, künstlerisch.

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, www.art-aurelia.de

**** Achtung ****

Am **Donnerstag, 27.04.23** findet ausnahmsweise **kein Online Kurs** statt!

Herzlich laden wir an diesem Abend alternativ zu folgender, bunt-bewegten Tamalpa-Online-Veranstaltung ein:

„LSBTIQ* und Expressive Arts“ – dazu [weitere Infos!](#)