



## Online Kurs: Programm Mai/Juni 2021

# Tamalpa Germany Online Kurs

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)

**Immer Montagabend 20.00–21.15 Uhr  
und Donnerstagmorgen 10.00–11.15 Uhr**

### 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.

### 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. 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 (Montag 20:00 Uhr oder Donnerstag 10:00 Uhr) <https://www.tamalpa-germany.de/kalender-uebersicht>  
Über den Link im Kalender kannst Du Dich registrieren, per PayPal bezahlen und Dich anschließend für den Online Kurs einloggen.

Pro Kurs wird eine Gebühr von 12 Euro erhoben. Ermäßigungen können auf Anfrage erteilt werden, bitte kontaktiere dafür Aurelia Botsch bis SO-Abend: [webinar@tamalpa-germany.de](mailto:webinar@tamalpa-germany.de)

# Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Bei technischen Problemen beim bereits bezahlten Zugang zum Online Kurs, kontaktiere bitte ebenfalls Aurelia Botsch: [webinar@tamalpa-germany.de](mailto:webinar@tamalpa-germany.de)

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, mit Yogamatte oder Decke griffbereit, gerne auch Farben zum Malen und Papier und einem onlinefähigen Gerät. Um eine bessere Tonqualität zu erhalten, empfiehlt es sich, einen Lautsprecher anzuschließen.

Bitte spätestens 10min 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 2021

03.05.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Leben ist Veränderung“ mit Oliver Pilscheur  
Wir wechseln achtsam die Raumebenen und erleben Wachstum aus unterschiedlichen Perspektiven.

Was bedeutet für mich Wachstum? Die Wahrnehmung von Veränderungsprozessen aus unterschiedlichen Perspektiven ist Thema dieses Montagabends.

Zur Person: Oliver ist "Tamalpa Teacher Training Graduate" und hat mehr als sieben Jahre Tamalpa Erfahrung). Er ist u.a. Businesscoach, Zenlehrer und HAKOMI Körperpsychotherapeut. Er liebt die Arbeit in der Natur und bringt mit seinen Projekten Tamalpa und Menschen in ihrer Arbeitsumgebung in Kontakt. Sein Motto: „Leben ist Tanz“

Kontakt: [answers@tamalpa.info](mailto:answers@tamalpa.info)

06.05.21 – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – "Mein Krafttier - einen Tierbegleiter finden und kennenlernen" mit Melanie Nowak

Persönliche Krafttiere (Totemtiere) geben uns Orientierung und sind eine wertvolle Ressource besonders in Krisenzeiten.

Durch das Aufrufen unseres Krafttieres, das Malen und Bewegen, gelangen wir an seine speziellen Qualitäten und verkörpern diese. Lass dich überraschen, welche Art von Kraft du gerade gut gebrauchen kannst.

Zur Person: Melanie ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Physio-, Tanz- und Bewegungstherapeutin und arbeitet mit dem TLAP seit 2013 in ihrer eigenen Praxis nördlich von Hamburg als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ihr Anliegen ist es Menschen herzwärts zu begleiten für einen guten Kontakt mit sich selbst, anderen und der Natur.

Kontakt: [info@tanz-therapie-bb.de](mailto:info@tanz-therapie-bb.de), [www.tanz-therapie-bb.de](http://www.tanz-therapie-bb.de)

10.05.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Herzengespräche“ mit Mirjana Janjić Power  
Hörst Du, was sich aus der Tiefe Deines Herzens entfalten möchte? Das Herz denkt und lenkt. Es gibt etwas, das sich Bei Dir von innen entfalten möchte. Vielleicht kannst Du es noch nicht benennen oder verstehen, aber Du kannst es spüren und möchtest es entstehen lassen! Lass Dein Herz sprechen und Dich dorthin bewegen, wo es hin möchte.

Zur Person: Mirjana ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“ und fühlt sich seit sechs Jahren bei Tamalpa Life Arts zu Hause. Sie ist ein Quantum Coach und Mentor für transformatives, verkörpertes, kreatives und kohärentes Leadership und natürliche Potenzialentfaltung. Weitere Schwerpunkte: Quantumenergiearbeit, Tiefenmeditation, Business und Familiensysteme, eine Stimme des Lichts.

Kontakt: [simplympowering@tutanota.com](mailto:simplympowering@tutanota.com), [www.simplympowering.org](http://www.simplympowering.org)

13.05.21 (Christi Himmelfahrt) – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Bauch – Kopf: Traumteam oder Seilziehen?“ mit Chantal Ducommun

Was sagt der Kopf, was will der Bauch? Wem gebe ich mehr Gewicht?

Wir werden Vernunft und Intuition in Tanz und Bild zu Wort kommen lassen. Um zu hören, was sie uns und einander zu sagen haben und um diese dadurch in ein neues Gleichgewicht zu bringen.

Zur Person: Chantal ist "Tamalpa Teacher Training Graduate".

Tanz und Performance und der Wunsch zu Kreativität und Entfaltung zu inspirieren, sind ihre Leidenschaft. Sie hat sich stetig im Bereich Tanz/Bewegung weitergebildet.

Die Tänzerin, ihre Erfahrung als Lehrerin und als Grafikerin, prägen ihre Arbeit mit dem Life/Art Process.



Kontakt: [info@chantalducommun.ch](mailto:info@chantalducommun.ch)

17.05.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Bilderwelten ent-decken“ mit Lena Mischke  
Tauche ein in die verborgene Kraft von Farben, Formen und Symbolen.

Das Malen hält die Erinnerung an Bewegungen und Gefühle fest, nachdem sie aus Zeit und Raum verschwunden sind. Unsere Bilder sind Geschenke unserer Vorstellungskraft. Was sind die Farben, Formen und Symbole unserer persönlichen Bilderwelt? Was will zu Papier und wie können wir uns darauf beziehen?

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)

20.05.21 – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Bewegliche Grenzen – mein Sein im Raum“ mit Tilly Mischlich

Indem wir uns wahrnehmen, werden wir uns unserer Grenzen bewusst.

Inspiziert durch Goethes Worte „Nichts ist innen, nichts ist außen, denn was drinnen ist, ist draußen“ erforschen wir im Bewegen unsere Körpergrenzen und erfahren den Raum um uns. Wie begrenze ich mich, wie nehme ich mir Raum?

Zur Person: Tilly ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Kunsttherapeutin, Ethnologin, Kulturanthropologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie liebt es, in der Natur unterwegs zu sein, in Verbindung mit allem Leben, diese Liebe weiterzugeben und Räume zu schaffen für Kreativität als Quelle von Entfaltung und Herzensverbundenheit.

Kontakt: [tanztilly@gmx.de](mailto:tanztilly@gmx.de)

24.05.21 (Pfingsten) – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „In Kontakt sein und berührt werden – Mythologie der Haut“ mit Aurelia Botsch

Zwar herrschen Distanzgebote und Kontaktarmut, den Kontakt zu uns selbst jedoch wird uns niemand jemals nehmen können. So lass dich berühren von dem, was dich bewegt.

In kreativer Erforschung der Mythologie der Haut als verbindendes Organ zwischen Innen und Außen, bewegen wir Fragen wie:

Was berührt mich in dieser Welt?

Wie gehe und bleibe ich in Kontakt mit dem, was mich bewegt?

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

Kontakt: [aulebotsch@web.de](mailto:aulebotsch@web.de)

27.05.21 – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – "Tanz der Archetypen" mit Melanie Nowak  
Durch das Verkörpern von Archetypen kommen wir in Kontakt mit vielfältigen, eigenen, inneren Ressourcen.

Archetypen sind Symbolfiguren, die die Kraft haben mit dem kollektiven Unbewussten in Kontakt zu führen. Assoziationen zu Archetypen sind religions- und kulturübergreifend und können uns menschlich tief verbinden.

Zur Person: Melanie ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Physio-, Tanz- und Bewegungstherapeutin und arbeitet mit dem TLAP seit 2013 in ihrer eigenen Praxis nördlich von

## Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Hamburg als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ihr Anliegen ist es Menschen herzwärts zu begleiten für einen guten Kontakt mit sich selbst, anderen und der Natur.

Kontakt: [info@tanz-therapie-bb.de](mailto:info@tanz-therapie-bb.de), [www.tanz-therapie-bb.de](http://www.tanz-therapie-bb.de)

31.05.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Gesegnete Mama Erde“ mit Franziska Hauer  
Jeder Schmetterlingsflügelschlag geht um die Welt. Es ist so wahr. Ich kann es fühlen  
Wir haben so viel Potential und Möglichkeiten in uns, zu jeder Zeit, zur Heilung unsere Mutter Erde beizutragen. Wir wollen heute mit Unterstützung unserer gesegneten Gaben, dem Malen, Tanzen, Schreiben, .., in uns forschen, wie wir weiter handeln können.

Zur Person: Franziska lässt den Tamalpa Life/Art Prozess in ihre ineinander greifenden Berufe einfließen. Sie ist Bewegungscoach und „Tamalpa Teacher Training Graduate“, und liebt es, mit dem Planetary dance und der Naturarbeit, uns Menschen mit Mutter Erde bewusst zu verbinden. In ihrer Arbeit mit Kindern, der Klinikclownin, Montessori Pädagogin und Heilerziehungspflegerin, hat sie das große Glück, ihre Erfahrungen mit dem Lebensquell der Kinder in höhere Schwingung zu bringen.

Kontakt: [franziska.hauer@googlemail.com](mailto:franziska.hauer@googlemail.com)

## Juni 2021

03.06.21 – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Körperflüstern – Wirbelschlange“ mit Naomi Röck

Zwischen Erde und Himmel ist so viel wunderbarer leerer Raum um dich auszudehnen - dich fallen zu lassen im Tanz und sinnlicher Bodywork.

Die Wirbelsäule steuert unsere ganzen Körperfunktionen und speichert unser ganzes Leben und Fühlen.

Zur Person: Naomi ist „Tamalpa Practioner“, Tänzerin und Yogini, Pilatetrainerin, Bodywork, spirituelles Coaching. Schwerpunkte in ihrer selbständigen Arbeit ist das tiefe Verstehen unserer Körpermythologie, lebendige Anatomie, Tantrayoga, Naturtanz/ Naturcoaching, Fotografie und Bodypainting, Schamanische Energie und Heilarbeit...it is a walk in Beauty!

Kontakt: [info@naomi.de](mailto:info@naomi.de), [www.naomi.de](http://www.naomi.de)

07.06.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Spüre Deine Kraft“ mit Oliver Pilscheur

Wir arbeiten mit den Armen und experimentieren mit Raum und Geschwindigkeit.

Innere und äußere Kraft zu spüren und zu erleben wird das Thema dieses Montagabends. Wieviel Energie, Kraft oder Wut lasse ich zu? Wo sind meine Grenzen?

Zur Person: Oliver ist "Tamalpa Teacher Training Graduate" und hat mehr als sieben Jahre Tamalpa Erfahrung). Er ist u.a. Businesscoach, Zenlehrer und HAKOMI Körperpsychotherapeut. Er liebt die Arbeit in der Natur und bringt mit seinen Projekten Tamalpa und Menschen in ihrer Arbeitsumgebung in Kontakt. Sein Motto: „Leben ist Tanz“

Kontakt: [answers@tamalpa.info](mailto:answers@tamalpa.info)

10.06.21 – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Das Leben in die Hand nehmen“ mit Aurelia Botsch

Im ständigen Pendel zwischen Fremdbestimmung und Eigenverantwortung gestalten wir unser tägliches Leben. Wie bewusst erlebe ich mich darin, meinen eigenen Handlungsraum selbstbestimmt zu bespielen?



Tanzend und malend erforschen wir unsere eigenen körpermythologischen Geschichten vom Geben und Nehmen. Hände und Arme, wonach greift ihr? Was wollt ihr handhaben und gestalten? Und was wiederum lasst ihr gerne los und wieder gehen?

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

Kontakt: [aulebotsch@web.de](mailto:aulebotsch@web.de)

14.06.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Das kreative Potenzial des leeren Raums“ mit Mirjana Janjić Power

Leerer Raum eröffnet uns unzählige Gestaltungsmöglichkeiten.

Eine Exploration des leeren Raums. In jedem Moment begegnen wir leerem Raum und können uns dafür entscheiden ihn zu gestalten, so wie wir es in dem Moment möchten, im künstlerischem als auch im täglichen Leben.

Zur Person: Mirjana ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“ und fühlt sich seit sechs Jahren bei Tamalpa Life Arts zu Hause. Sie ist ein Quantum Coach und Mentor für transformatives, verkörpertes, kreatives und kohärentes Leadership und natürliche Potenzialentfaltung. Weitere Schwerpunkte: Quantumenergiearbeit, Tiefenmeditation, Business und Familiensysteme, eine Stimme des Lichts.

Kontakt: [simplympowering@tutanota.com](mailto:simplympowering@tutanota.com), [www.simplympowering.org](http://www.simplympowering.org)

17.06.21 – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Stille und Lebendigkeit“ mit Tilly Mischlich  
Deine ganz eigene innere Fülle erkunden.

Neugierig erforschen wir in Bewegung diese zwei Qualitäten und ihre scheinbare Gegensätzlichkeit. Tanzend, malend und schreibend bringen wir unsere innere Lebendigkeit in Fluss. Wie könnte mich das in meinem Alltag unterstützen?

Zur Person: Tilly ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Kunsttherapeutin, Ethnologin, Kulturanthropologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie liebt es, in der Natur unterwegs zu sein, in Verbindung mit allem Leben, diese Liebe weiterzugeben und Räume zu schaffen für Kreativität als Quelle von Entfaltung und Herzensverbundenheit.

Kontakt: [tanztilly@gmx.de](mailto:tanztilly@gmx.de)

21.06.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Die drei Ebenen der Wahrnehmung“ mit Lena Mischke

Physisch, emotional, mental – was empfindest du?

Die drei Ebenen der Wahrnehmung begleiten und leiten uns tagtäglich.

Was siehst du? Was fühlst du? Was stellst du dir vor? Und wie bewusst bist du darin?

Mit und ohne Bewegung werden wir uns diesem Thema nähern und dabei unsere Wahrnehmung verfeinern und schärfen.

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)

24.06.21 – Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Ich – ein Klang, ein Orchester, viele Stimmen“ mit Chantal Ducommun

## Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Wer dirigiert, wer spielt die erste, wer die zweite Geige? Tanzend und malend schaffen wir einen Ausgleich und mehr Harmonie in unserem inneren Orchester.

Unser Ich besteht aus unterschiedlichen Anteilen. Wir werden tanzend und malend ergründen, welches unsere dominanten Anteile sind und verborgenen Stimmen Raum geben, sich zu zeigen und auszudrücken.

Zur Person: Chantal ist "Tamalpa Teacher Training Graduate".

Tanz und Performance und der Wunsch zu Kreativität und Entfaltung zu inspirieren, sind ihre Leidenschaft. Sie hat sich stetig im Bereich Tanz/Bewegung weitergebildet.

Die Tänzerin, ihre Erfahrung als Lehrerin und als Grafikerin, prägen ihre Arbeit mit dem Life/Art Process.

Kontakt: [info@chantalducommun.ch](mailto:info@chantalducommun.ch)

28.06.21 – Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Heilsam Tönende Reise“ mit Franziska Hauer  
Wo mag ich mich berühren lassen. Wo mag meine Reise hingehen, wenn ich sie mit meinen Tönen begleite.

Mit Bewegung / Stimme / Malen und Schreiben / in Kontakt mit mir und uns, wollen wir heute Abend uns nähren.

Zur Person: Franziska lässt den Tamalpa Life/Art Prozess in ihre ineinander greifenden Berufe einfließen. Sie ist Bewegungscoach und „Tamalpa Teacher Training Graduate“, und liebt es, mit dem Planetary dance und der Naturarbeit, uns Menschen mit Mutter Erde bewusst zu verbinden. In ihrer Arbeit mit Kindern, der Klinikclownin, Montessori Pädagogin und Heilerziehungspflegerin, hat sie das große Glück, ihre Erfahrungen mit dem Lebensquell der Kinder in höhere Schwingung zu bringen.

Kontakt: [franziska.hauer@googlemail.com](mailto:franziska.hauer@googlemail.com)