



Online Kurs: Programm März/April 2022

Tamalpa Germany Tanzen im Online Kurs

zum Thema AkzepTANZ
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

Immer Donnerstagabend 20.00–21.15 Uhr

Achtung!
ab März
immer
Donnerstag-
abend

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.

Im vergangenen Programm Jan/Feb wählten wir zum ersten Mal ein gemeinsames Überthema für alle stattfindenden Online Kurse: Verbindung. Die Erfahrung war, eine gemeinsame Meta-Intention zu wissen, stärkt nicht nur den gemeinsamen Geist innerhalb des TeachersTeams, sondern deutlich auch das Potenzial für Wandel und Transformation – dies war gemäß einiger schöner Rückmeldungen auch für die Kurs-TeilnehmerInnen spürbar.

So möchten wir diese Reihe im März/April abermals einem gemeinsamen Fokus widmen. In kreativer Ideensammlung wurde schließlich das Wort **AkzepTANZ** geboren.

Hiermit laden wir euch von Herzen ein, an jedem der nachstehenden Termine auf kreative und sehr unterschiedliche Weisen rund um AkzepTANZ für- und miteinander zu spielen, forschen und zu wachsen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen, Mitbewegen und -gestalten, um für kollektive Heilung zu AkzeptANZen.

!! NEUER WOCHENTAG: Ab dieser Reihe immer Donnerstabennds !!

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 (immer donnerstag 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 für den Online Kurs einloggen.

Pro Kurs wird eine Gebühr von 12,- €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

Um eventuell auftretende technische Probleme abfangen zu können, gerne mit Vorlaufzeit (optimalerweise min. 1 Tag 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 den jeweiligen 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 2022

03.03.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Akzeptanzen - Die Kraft des Gesehen-Seins“
mit Aurelia Botsch

Im Körper ankommen und spüren. Welcher Tanz möchte heute bewegt und gesehen werden?

Annehmen und akzeptieren, dich selbst erkennen und Andere – im Tanz, sowie im Leben.

An diesem Abend gehen wir dem Vertrauen in den individuellen TanzAusdruck nach:

Akzeptanz im Tanzen.

Auf lustvolle Weise starten wir gemeinsam in Bewegungen und Begegnungen, folgen eigenen Impulsen und denen Anderer. Malerei und Worte unterstützen uns im individuellen Ausdruck, der anschließend dann in Form von Kurzperformances gezeigt werden will. Durch das wertvolle TamalpaTool „esthetic feedback“ wird jede PerformerIn hierbei beschenkt werden, mit der Kraft des Gesehen-Seins.

Zur Person: Aurelia ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Musikerin, Tänzerin, Lebenskünstlerin und Dipl.Waldorfpädagogin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeiten sind Geigen-Individualunterricht, PerformanceArt, Achtsamer 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

10.03.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Den Moment umarmen“ mit Chantal Ducommun

Das Geschenk der Präsenz.

Wachsam lauschend in Körper, Gefühle und Gedanken eintauchend, erlauben wir dem Moment sich in Tanz und Bild auszudrücken. Hingebungsvoll lassen wir uns bewegen und uns überraschen, von dem was sich uns zeigt. Kann ich es annehmen und den Moment bedingungslos umarmen?

Zur Person: Chantal ist "Tamalpa Teacher Training Graduate". Weiterbildung in <SCP> (Somatics, Creativity and Performance), Pädagogin und Grafikerin mitmehrjähriger Berufserfahrung und seit Kindsbeinen mit Leidenschaft am Tanzen. Unterrichtet regelmässig <Tamalpa Life/Art Process> für Kinder und Erwachsene.

Kontakt: info@chantalducommun.ch

17.03.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Balance - in Dir ausgeglichen“
mit Katrin Kohlbecher

Zur Frühlings-Tag-und Nachtgleiche tanzen wir mit Polaritäten und dem goldenen Mittelweg.

Wie kann mir eine klare Ausrichtung helfen, mir treu und auf meinem Weg zu bleiben, auch wenn es links und rechts an mir zerrt? Wie kann ich das „zwischen zwei Seiten Stehen“ als Vektorkräfte nutzen, um voran zu kommen? Mit dem Tamalpa-Life/Art Prozess explorierst Du verkörpert und kreativ eine wichtige Polarität in Deinem Leben, entdeckst die Ressourcen in beiden Extremen und die Akzeptanz der goldenen Mitte. Mit sanfter Anleitung im Tanzen, Malen und Schreiben und in der Online-Begegnung mit anderen Menschen erhältst Du spannende Einsichten für Deinen Alltag.

Zur Person: Katrin ist Diplom-Pädagogin, „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Qualifizierte Movement Medicine Lehrerin und ausgebildet in Prozessbegleitung. Über Bewegung und kreativen Ausdruck begleitet sie Menschen, ihren Wesenskern zu entdecken und ihre Schöpfungskraft zu leben. Mit Feingefühl und Integrität und ihrer ansteckenden

Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Freude gibt sie Orientierung in Wandelzeiten und stärkt das Vertrauen ins Leben ihrer Coachees und Gruppen-Teilnehmer/innen. Katrin lebt mit 2 Schlangen und einer Katze im Hexental bei Freiburg.

Kontakt: Katrin.Kohlbecher@gmx.de, <https://www.facebook.com/katrin.kohlbecher>

24.03.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Füße im Frühling " mit Aurelia Botsch
Auf zu neuen Ufern! Der Frühling ruft und mit ihm volle Aufbruchsstimmung. Geh sachte und behutsam, oder gehe schnell? Lauf, soweit dich deine Beine tragen? Halte inne zugleich und lausche, was wollen Füße und Beine dir eigentlich sagen?

Was unsere Fuß- und Beingeschichten uns zu erzählen haben, dem wollen wir an diesem Donnerstagabend tanzend und malend lauschen, wollen diese akzeptieren und verinnerlichen, verstehen und transformieren, um daraus die nächsten Schritte im Leben und Alltag leichter und klarer zu gehen - und zu tanzen 😊

Zur Person: Aurelia ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Musikerin, Tänzerin, Lebenskünstlerin und Dipl.Waldorfpädagogin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeiten sind Geigen-Individualunterricht, PerformanceArt, Achtsamer 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

31.03.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Samen setzen. Blühen lassen“ mit Katrin Kohlbecher

Tiefe Akzeptanz dessen was ist, ist die Quelle allen kreativen Wandels - das perfekte Paradox - ein Neumond-Ritual zur Aktivierung der Frühlingskraft in Deinem Leben.

Welche neuen Triebe willst Du in diesem Frühling wachsen und spriessen lassen? Wie kannst Du den Boden bereiten, eine gute Gedeih-Umgebung schaffen dafür? Wann braucht es eine Akzeptanz dessen was ist? Wann eine klare Intention und aktive Schritte ins Neue?

Wir nutzen den Tamalpa Life/Art Prozess um dazu Einsichten und Impulse für unseren Alltag zu gewinnen: mit sanfter Anleitung im Tanzen, Malen und Schreiben und in der wertschätzenden Online-Begegnung mit anderen Menschen.

Zur Person: Katrin ist Diplom-Pädagogin, „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Qualifizierte Movement Medicine Lehrerin und ausgebildet in Prozessbegleitung. Über Bewegung und kreativen Ausdruck begleitet sie Menschen, ihren Wesenskern zu entdecken und ihre Schöpfungskraft zu leben. Mit Feingefühl und Integrität und ihrer ansteckenden Freude gibt sie Orientierung in Wandelzeiten und stärkt das Vertrauen ins Leben ihrer Coachees und Gruppen-Teilnehmer/innen. Katrin lebt mit 2 Schlangen und einer Katze im Hexental bei Freiburg.

Kontakt: Katrin.Kohlbecher@gmx.de, <https://www.facebook.com/katrin.kohlbecher>

April 2022

07.04.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Tanz in den Mai - die wilde Kraft kommt“ mit Katrin Kohlbecher

Lass uns die wachsende Wärme des Sonnenlichts willkommen heißen, durch einen feierlichen Tanz mit Deinem Feuer, Deiner Wildheit, Deiner „Fruchtbarkeit“, egal wie alt Du bist.

Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Der Monat Mai steht bevor, beginnend mit dem Tanz in den Mai, der Walpurgisnacht/Beltane, die seit Generationen und in vielen Kulturen gefeiert wird. Beltane bedeutet helles, leuchtendes Feuer und steht für das Wilde, Ausdruckskraft und Sinnlichkeit, das ausgelassene Feiern des Beginns der warmen Jahreszeit. Was feierst Du jetzt in Dir? Spürst Du die zunehmende Energie in Deinem Körper? Wozu möchtest Du sie nutzen? Wofür brennst Du?

Mit dem Tamalpa-Life/Art Prozess erforschst Du im Tanzen, Malen und Schreiben und in der Online-Begegnung mit anderen Menschen diese Fragen und erhältst spannende Impulse für Deinen Alltag.

Zur Person: Katrin ist Diplom-Pädagogin, „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Qualifizierte Movement Medicine Lehrerin und ausgebildet in Prozessbegleitung. Über Bewegung und kreativen Ausdruck begleitet sie Menschen, ihren Wesenskern zu entdecken und ihre Schöpfungskraft zu leben. Mit Feingefühl und Integrität und ihrer ansteckenden Freude gibt sie Orientierung in Wandelzeiten und stärkt das Vertrauen ins Leben ihrer Coachees und Gruppen-Teilnehmer/innen. Katrin lebt mit 2 Schlangen und einer Katze im Hexental bei Freiburg.

Kontakt: Katrin.Kohlbecher@gmx.de, <https://www.facebook.com/katrin.kohlbecher>

14.04.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Tanz mit der Akzeptanz“ mit Chantal Ducommun

Was unsere Schattenseiten uns zu sagen haben.

In diesem Webinar laden wir unsere Schattenseite oder weniger vordergründige Seiten ein, sich auszudrücken. Was haben sie uns mitzuteilen, was wünschen sie sich von uns und was sind ihre Stärken? Diesen Fragen wollen wir tanzend und malend nachgehen und so Wertschätzung und Akzeptanz wachsen lassen.

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

Weiterbildung in <SCP> (Somatics, Creativity and Performance), Pädagogin und Grafikerin mit mehrjähriger Berufserfahrung und seit Kindsbeinen mit Leidenschaft am Tanzen. Unterrichtet regelmässig <Tamalpa Life/Art Process> für Kinder und Erwachsene.

Kontakt: info@chantalducommun.ch

21.04.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Respekt und Akzeptanz mir selber gegenüber für ein Miteinander und Füreinander“ mit Ursula Anna Schaller

Sich ausdrücken in Respekt und Akzeptanz. Tanze dein Ausdruck. Nähre dich im Kontakt mit dir in Stille und Ruhe. Male gross und bleibe in Demut mit dir selbst. Finde einen Weg im Für- und Miteinander.

Gemeinsam erforschen wir das Thema Respekt und Akzeptanz. Durch Bewegung, Stille, Malen und Worte begegnen wir uns selbst auf einer neuen Ebene, eröffnen neue Bewegungsräume in uns drin und werden diese in die Welt tragen und erfahren, wie ein Mit-& Füreinander in Respekt und Akzeptanz möglich ist.

Lass uns gemeinsam feiern diese neuen Möglichkeiten zu leben.

Zur Person: Ursula Anna Schaller, Tamalpa Teacher Training Graduate schaut in die Tiefe des Seins und öffnet einen Raum, in dem du dir ehrlich und liebevoll begegnen darfst. Sie unterstützt und begleitet Menschen in ihr Ur-Sy und der Entfaltung ihrer Potentialen auf Erden.

Kontakt: ursula.anna@ur-sy.ch, www.ur-sy.ch

28.04.22 – Donnerstagabend – 20:00-21:15 Uhr – „InnenRaum AkzepTanz – innere Organe entdecken“ mit Lena Mischke

Dancing and storytelling from the inside out!

Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Wir entdecken durch Bewegung und kreativen Ausdruck unsere inneren Organe.
Was können wir dort verspüren und wahrnehmen? Welche Geschichten und neue
Welten offenbaren sich uns? Was bleibt im Verborgenen?

Mit dieser physiologischen Innenschau ermöglichen wir einen tiefen Kontakt in
unbekannte Schichten unseres Seins und ermöglichen den Weg zu einer grundlegenden
Akzeptanz und Wertschätzung uns selbst gegenüber.

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