

Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



kaminfeuer
THEMA NOV/DEZ

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 Nov/Dez 2022

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.

Längst werden die Tage wieder kürzer und die Nächte länger. Wie auf der Zielgeraden schreiten wir im Jahreskreis zurück hin zum dunkelsten Moment - der adventlich weihnachtliche Dezember mit seinem vollen Programm steht quasi schon vor der Tür. Ein Grund mehr, zwischendurch wieder innehalten, dem Dunkel im Außen zu lauschen und die Wärme im Innen zu genießen.

Die aktuelle Kursreihe Nov/Dez stellen wir unter das Überthema **Kaminfeuer**. Es möge uns auf poetische sowie ganz konkrete Weise daran erinnern, welch wertvoll ruhige und besinnliche Zeit denn momentan auf uns wartet. So laden wir dich von Herzen ein, auf kreativ-künstlerische Weise wöchentlich am **Kaminfeuer** zu tanzen, um inneren und äußeren Geschichten zu lauschen, und in der Geborgenheit von Gemeinschaft und im Schutz des warmen Lichts Kraft zu schöpfen und tief aufzutanken.

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



November 2022

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

„Der wohltuende Anfang von Anna Halprin's Movement Ritual“ mit Iris de Boor

Wärme erzeugen. Wärme spüren.

Es ist ganz einfach! Klatsche in die Hände, reibe sie aneinander und lege die warmen Hände auf dein Gesicht. So fängt das Bewegungsritual an. Jedesmal. So schlicht wie wirkungsvoll! Wir werden diese Wärme diesmal auf der gesamten Landschaft des Körpers verteilen und schauen, wo sie besonders benötigt wird. Wo werden uns dann die inneren Bilder hinführen? Bereitet Euch ein muggeliges Plätzchen mit Decke, Kerze und den Mal & Schreibsachen in Reichweite. Ich freu mich auf unseren Austausch!

Zur Person: Iris ist Theaterpädagogin, Tamalpa Graduate und als Teacher in den Online-Kursen seit Mai 2022 dabei. Um dem Staunen über den Kosmos Körper einen Ausdruck zu verleihen, setzt sie ab und an ihre galaktische Brille auf, denn sie liebt es zu spielen - mit oder ohne rote Nase. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen. Als Suchende auf ihrem Weg begleitet sie andere auf ihrem.
Kontakt: iris@vielerlei-art.de, www.vielerlei-art.de

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

„Zu Hause Sein“ mit Lena Mischke

Hallo lieber Körper!

Wie viel mehr warst du in den letzten zweieinhalb Jahren zu Hause? Und wie viel mehr warst du dabei in dir zu Hause?

Durch Bewegung, Ausdruck und Reflektion nehmen wir (wieder) in uns Platz. Wir erobern unser zu Hause (zurück), streichen Wände neu, lüften und heizen ein. Wir machen es in uns wohnlich und gemütlich, finden unser Zentrum, um gestärkt, verankert und fokussiert in die Welt zu blicken.

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.com, www.lena-maren.com

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

„Kosmos Körper“ mit Iris de Boor

Wer oder was wärmt uns eigentlich im Innern?



Wir gehen dieser Frage ganz körperlich nach sowie im übertragenen Sinne.
Bereitet Euch dazu ein muggeliges Plätzchen mit Decke, Platz zum Bewegen und den Mal- & Schreibsachen in Reichweite.

Ich freu mich auf unseren Austausch!

Zur Person: Iris ist Theaterpädagogin, Tamalpa Graduate und als Teacher in den Online-Kursen seit Mai 2022 dabei. Um dem Staunen über den Kosmos Körper einen Ausdruck zu verleihen, setzt sie ab und an ihre galaktische Brille auf, denn sie liebt es zu spielen - mit oder ohne rote Nase. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen. Als Suchende auf ihrem Weg begleitet sie andere auf ihrem.

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

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

„Advent Advent, dein Lichteich brennt“ mit Aurelia

Botsch

**„Aus der Dunkelheit brach ein Licht, und erleuchtete meinen Weg“
Khalil Gibran.**

Entzünde deine Kerze im Außen und entfache dein Licht im Innen. Atme es und tanze es, teile und verschwende es. So mag es im Spiegel vom Außen, dir selber das Herz erwärmen und den getriebenen Geist erhellen.

Neben Mal- und Schreibsachen und der Lust am Tanzen, halte an diesem dunklen Novemberabend auch eine Kerze bereit, in deren Licht wir zu Kursbeginn in Stille schwingen wollen.

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

Dezember 2022

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

„Bei sich zu Hause sein: Vertrauen und Geborgenheit im Körper erfahren“ mit Chantal Ducommun

Vertrauen in uns ist zentral. Sei es für eine positive und fruchtbare Beziehung zu uns selbst oder zu unseren Mitmenschen – sei es, um unser Leben in Freude und Gelassenheit zu begehen.



Wo im Körper ist dieses Vertrauen beheimatet? Wo finde ich Geborgenheit in mir? Was kann diesen Zustand herbeiführen und unterstützen?

Tanzend und malend werden wir nach entsprechenden Ressourcen suchen und sie pflegen. Auf dass die Ressourcen im Alltag wohliger weiterklingen und für uns zugänglich bleiben...

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

Kontakt: info@chantalducommun.ch

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

„Das Knistern der Vorfreude!“ mit Iris de Boor

Eine Geschichte...

..., die wir gemeinsam erzählen! Eine Geschichte, die aus der Bewegung heraus entsteht und in der das vorkommt, was jede von Euch einbringt...

Bereitet Euch ein muggeliges Plätzchen mit Kerze und Mal- & Schreibsachen in Reichweite.

Ich freu mich auf unseren Austausch!

Zur Person: Iris ist Theaterpädagogin, Tamalpa Graduate und als Teacher in den Online-Kursen seit Mai 2022 dabei. Um dem Staunen über den Kosmos Körper einen Ausdruck zu verleihen, setzt sie ab und an ihre galaktische Brille auf, denn sie liebt es zu spielen - mit oder ohne rote Nase.

Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, entlockt der Trompete Töne, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen. Als Suchende auf ihrem Weg begleitet sie andere auf ihrem.

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

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

„Prasseln" mit Lena Mischke

Unserem Feuer Platz und Raum geben

Lass dich stärken und wärmen von deinem inneren Feuer. Fühlst du ein Brennen in dir?

Lass es brennen, knistern, lodern, prasseln! Wo möchte der nächste Funke hinschwimmen?

Losgelöst von konkreten Vorstellungen geht es um die Erfahrung (d)einer inneren Kraft.

Gib ihr deine Erlaubnis und den Raum, sich auszudehnen und somit auch dein Wirken und

dein Radius in der Welt zu erweitern. Möge es wärmer, berührter und heller werden!

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.com, www.lena-maren.com



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

„Musik & Bescherung!“ mit Aurelia Botsch

Dem Trubel nochmal schnell entkommen, ihm auf andere Weise begegnen - denn immer sind wir SchöpferInnen!

Geige und Tanz nähren und ergänzen sich, spielen und bewegen miteinander. Sie verschmelzen zu Farben und Formen, und werden wiederbelebt durch die Präsenz und im Spiegel aller Anwesenden.

In zwei Tagen ist Weihnachten, Zeit für Geschenke? An diesem letzten Online-TanzAbend 2022 wagen wir eine Bescherung der herzvollen, kreativen Art. Lasst euch überraschen!

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