



## Webinar-Programm März/April 2021

# Tamalpa Germany Tanzen im Webinar

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 Webinar-BesucherInnen,

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Webinar-Programm vorzustellen und Sie im neuen Jahr willkommen zu heißen. Im weiteren Verlauf verwenden wir, wie auch in unseren Webinaren «Du» als Anrede und hoffen, Sie sind damit einverstanden.

### Allgemeine Webinar-Kursbeschreibung

Das „live“ Webinar 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 Webinar 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 das Webinar einloggen.

# Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Ab Januar 2021 wird eine Kursgebühr 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)

Bei technischen Problemen beim bereits bezahlten Zugang zum Webinar, bitte kontaktiere 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 Webinar!

Herzlich grüßt,

das Tamalpa Germany Team



## März 2021

01.03.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Fokus Augen“

Somatisch Augen bewegen und mit dem Herzen sehen.

mit Mirjana Power

Zur Person: Mirjana ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Quantum Coach und Mentor für transformatives, verkörpertes und kohärentes Leadership. Weitere Schwerpunkte: Energiearbeit und Tiefenmeditation, Heilung von Business- und Familiensystemen, eine Stimme des Lichts.

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

04.03.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Was ist gerade präsent? Freundschaft knüpfen mit dem was ist.“

Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken – sie tauchen auf, sie vergehen wieder...

Wir suchen nach der Präsenz in unserem Körper, die uns ermöglicht, uns ganz mit dem Moment zu verbinden.

Tanzend, fühlend und beobachtend tauchen wir ein und suchen dem Raum zu geben und anzunehmen, was gerade ist.

mit Chantal Ducommun

Zur Person: Chantal ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“. Tanz/Performance-Kunst und der Wunsch andere zu Kreativität und Entfaltung zu inspirieren sind ihre Leidenschaft. Sie hat sich stetig im Bereich Tanz/Bewegung weitergebildet. Die Tänzerin, ihre berufliche Erfahrung als Lehrerin und als Grafikerin, prägen ihre Arbeit mit dem Life/Art Process.

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

08.03.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Wie stehe ich im Leben?“

Beine und Füße stehen im Mittelpunkt dieses Abends. Wie ist mein Leben bis jetzt gelaufen? Wie geht es mir heute? Welche Pfade will ich zukünftig beschreiten? Lasst uns gemeinsam neugierig erforschen und schauen, welche Optionen das Leben für Dich bereit hält.

mit Oliver Pilscheur

Zur Person: Oliver ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“ und hat mehr als sieben Jahre Tamalpa Erfahrung. Er ist Businesscoach, Zenlehrer und HAKOMI Körperpsychotherapeut und hat u.a. Zusatzausbildungen in Gestaltarbeit, Trauma und Beziehungs-/Bindungsthemen. 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: München, [tamalpa@pilscheur.de](mailto:tamalpa@pilscheur.de)

11.03.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Krise als Chance“

Jede Krise, so wie auch die Corona Pandemie, birgt großes Veränderungspotenzial in sich. Je nach dem welchen inneren "Kräften", die freigesetzt werden, wir folgen, können wir daran wachsen oder damit regredieren.

Gemeinsam nutzen wir das Tanzen, Verkörpern und Malen, um diese inneren Kräfte anzuschauen und diese konstruktiv für unser inneres Wachsen zu nutzen.

mit Melanie Nowak

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

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



15.03.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Singend berühre ich mein Seele“

Ich bin wertvoll, ich bin gut, wie ich bin. In Verbindung mit meinen Tönen, dem kreativen Prozess, bin ich ganz bei mir. Beseelt.

mit Franziska Hauer

Zur Person: Franziska ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“. Sie arbeitet z.Zt. als Heilerziehungspflegerin/Montessori Pädagogin, Klinikclownin und freie Künstlerin. Sie sieht es als großes Glück an, dass sie ihre verschiedenen Berufe zu einem kreativen Ganzen verbinden kann.

Kontakt: Dresden, [franziska.hauer@googlemail.com](mailto:franziska.hauer@googlemail.com), [www.franziskahauer.de](http://www.franziskahauer.de)

18.03.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Rhythmen des Lebens (mit live Geige!)“

Spielend, wippend, schüttelnd, schwingend -

Stampfend, lachend, dehnend, sehndend -

Öffnend, lauschend, ruhend, schweigend -

schließen wir Freundschaft mit unseren ganz eigenen Lebensrhythmen.

mit Aurelia Botsch

Zur Person: Aurelia ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Waldorfpädagogin, Tänzerin, Musikerin und Geigerin. Schwerpunkte darin sind Geigen-Individualunterricht, PerformanceArt, Naturtanz, sowie Kleingruppen- und CommunityWork mit dem Tamalpa Life/Art Process®.

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

22.03.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Frühlingsenergie“

Nun sind die Tage wieder länger als die Nächte und das Licht ist zurück. In der Natur steht alles in den Startlöchern, der Frühling lässt alles wachsen und gedeihen. Wie kann ich in meine Kraft kommen, was möchte ich dieses Jahr wachsen lassen?

mit Tilly Mischlich

Zur Person: Tilly ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“. Kunsttherapeutin, Ethnologin M.A. und Kulturanthropologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie liebt es draußen unterwegs zu sein, in Verbindung mit allem Leben um sie herum. Daher ist Naturtanz ein wichtiger Schwerpunkt.

Kontakt: Freiburg i.Breisgau, [tanztilly@gmx.de](mailto:tanztilly@gmx.de)

25.03.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Die Kraft der Fluidität“

Über Musik und Bewegung und das intuitive Malen laden wir Geschmeidigkeit in den Körper, in unser Erleben, ein. Ins Fließen kommen, Festes verflüssigen. Das Fühlen erlauben, weich und lebendig sein genießen.

Der Fokus liegt darauf sich vom Element Wasser inspirieren zu lassen. Durch Tanz regenerieren und erfrischen. Unser Körper besteht zu 70-80 Prozent aus Wasser. Die Qualität ist in uns, nutzen wir sie.

Gemeinsam üben wir das Leben so anzunehmen, wie es ist. Auch und besonders, wenn es uns nicht gefällt, wie es gerade ist.

mit Melanie Nowak

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

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

## Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



29.03.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Die Weisheit der Träume: Was sagt mir mein nächtlicher Traum?“

Bringe gerne einen Traum, den Du vielleicht gerade in dieser Nacht oder aber in letzter Zeit hattest, zu diesem Webinar mit. Du kannst diesen in geschriebener Form dabei haben oder einfach in Deiner Erinnerung.

Tanzend und malend werden wir uns der Botschaft des Traumes an Dich annähern.  
mit Chantal Ducommun

Zur Person: Chantal ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“. Tanz/Performance-Kunst und der Wunsch andere zu Kreativität und Entfaltung zu inspirieren sind ihre Leidenschaft. Sie hat sich stetig im Bereich Tanz/Bewegung weitergebildet. Die Tänzerin, ihre berufliche Erfahrung als Lehrerin und als Grafikerin, prägen ihre Arbeit mit dem Life/Art Process.

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



## April 2021

01.04.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Vertrauen ruht in dir“

Besonders in unsicheren Zeiten, ist es gut und wichtig immer wieder ins Vertrauen zu kommen. Vertrauen spüren wir in uns, nicht außerhalb von uns und manchmal sogar auch egal, was dabei um uns herum passiert.

Diesen Ort des Vertrauens in uns möchte ich gemeinsam mit euch suchen, stärken, beleben und erleben. Wir knüpfen dabei an die gespeicherten Erinnerungen in unserem Körper als Ressource an. Die Freude und Leichtigkeit, die Tanz immer wieder schenkt, kann uns dabei auftanken.

mit Melanie Nowak

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

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

## Pause am Ostermontag!

08.04.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Kafkas Potenzial – Die Welt scheint verrückt, und ich mit ihr!“

Wo ist das Außen mir ein Spiegel meiner selbst?

Was an der Verrücktheit dieser Welt, ist Teil meiner eigenen Verrücktheit?

Tanzend und malend erforschen wir neugierig den Teil in uns, der die Welt nicht mehr zu verstehen meint;

Mit der Intention: Ja zum Leben in dieser Welt, Ja zum Leben, welches ich bin.

mit Aurelia Botsch

Zur Person: Aurelia ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Waldorfpädagogin, Tänzerin, Musikerin und Geigerin. Schwerpunkte darin sind Geigen-Individualunterricht, PerformanceArt, Naturtanz, sowie Kleingruppen- und CommunityWork mit dem Tamalpa Life/Art Process®.

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

12.04.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Meine Haltung: mir gegenüber, der Welt gegenüber“

Das Thema werden wir zu Beginn auf der somatischen Ebene erforschen, um dabei immer wieder unseren "Körpergeschichten" zu lauschen. Malen, Ausdruck und Austausch helfen uns dabei Zusammenhänge zu unseren Emotionen, Gedanken und zu unserem Alltag zu ergründen, sowie unsere Erfahrungen zu reflektieren.

mit Lena Mischke

Zur Person: Lena ist „Tamalpa Practitioner“, hauptberufliche Naturwissenschaftlerin, systemischer Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Soft Skill Trainerin im Businesskontext. Schwerpunkt in ihrer selbständigen Tätigkeit ist das sichtbar machen von und arbeiten mit inneren (Wandlungs- und Veränderungs-) Prozessen.

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

15.04.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Körperflüstern - Verwurzelt fliegen“

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

mit Naomi Röck

## Tamalpa Germany

Leben ist Tanz



Zur Person: Naomi ist „Tamalpa Practitioner“, Tänzerin und Yogini, Pilatestrainerin, 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: Kelkheim, [info@naomi.de](mailto:info@naomi.de)

19.04.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Vergnüglich feiere ich mich!“

Begleitend mit meinem Akkordeon wollen wir uns selbst feiern und ehren!

mit Franziska Hauer

Zur Person: Franziska ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“. Sie arbeitet z.Zt. als Heilerziehungspflegerin/Montessori Pädagogin, Klinikclownin und freie Künstlerin. Sie sieht es als großes Glück an, dass sie ihre verschiedenen Berufe zu einem kreativen Ganzen verbinden kann.

Kontakt: Dresden, [franziska.hauer@googlemail.com](mailto:franziska.hauer@googlemail.com), [www.franziskahauer.de](http://www.franziskahauer.de)

22.04.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „In Verbindung“

Wir erkunden mit Methoden des TLAP verschiedene Möglichkeiten dieses Begriffs, z.B.: Was bedeutet für mich persönlich "in Verbindung sein"? Wie gehe ich in Verbindung mit mir selbst und zu anderen?

mit Tilly Mischlich

Zur Person: Tilly ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“. Kunsttherapeutin, Ethnologin M.A. und Kulturanthropologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie liebt es draußen unterwegs zu sein, in Verbindung mit allem Leben um sie herum. Daher ist Naturtanz ein wichtiger Schwerpunkt.

Kontakt: Freiburg i.Breisgau, [tanztilly@gmx.de](mailto:tanztilly@gmx.de)

26.04.21 - Montagabend – 20:00-21:15 Uhr – „Ausdehnen - Raum nehmen“

Wie viel Raum nehmen wir ein? Was passiert, wenn wir uns ausdehnen und die wahre Größe unseres Selbst explorieren und spüren?

mit Mirjana Power

Zur Person: Mirjana ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Quantum Coach und Mentor für transformatives, verkörpertes und kohärentes Leadership. Weitere Schwerpunkte: Energiearbeit und Tiefenmeditation, Heilung von Business- und Familiensystemen, eine Stimme des Lichts.

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

29.04.21 - Donnerstagmorgen – 10:00-11:15Uhr – „Ich will...! Ja, was willst Du denn? Die Kraft der Klarheit“

Auf allen Ebenen – physisch, emotional und mental, werden wir spielerisch nach unserem Willen und unseren Wünschen forschen.

Tanzend und malend werden wir sie einladen, sich in Bewegung und Bild auszudrücken um mehr Klarheit darüber zu erlangen.

mit Chantal Ducommun

Zur Person: Chantal ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“. Tanz/Performance-Kunst und der Wunsch andere zu Kreativität und Entfaltung zu inspirieren sind ihre Leidenschaft. Sie hat sich stetig im Bereich Tanz/Bewegung weitergebildet. Die Tänzerin, ihre berufliche Erfahrung als Lehrerin und als Grafikerin, prägen ihre Arbeit mit dem Life/Art Process.

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