



Online Kurs: Programm Mai/Juni 2022

Tamalpa Germany Tanzen im Online Kurs

zum Thema «Leere & Fülle»
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

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.

Schon längst sprießen überall erneut die Knospen und Blüten, Farben und Düfte machen sich breit, der Frühling ist eingezogen – und mit ihm totale **Fülle** neuen Lebens.

Zugleich erleben wir in weiterhin sehr unsicheren Zeiten, wie einige Parameter unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens wohl nicht mehr ihren gewohnten Wert tragen. Wo wird uns all dies hinführen? – fragen sich viele. In Phasen der Desorientierung und Hilflosigkeit, sind wir an vielerlei Stellen konfrontiert mit Aspekten von **Leere**.

So widmen wir diese Kursreihe im Mai/Juni den Prinzipien von **Leere & Fülle**, und laden von Herzen ein, leere und erfüllte Anteile von und in uns, gemeinsam auf kreative Weise zu erforschen. Vielleicht, um Resilienz zu fördern in Umbruchszeiten, und vielleicht, um auf diese Weise einen Schritt mehr in Richtung Heilung der Welt zu schreiten – ja, zu tanzen!

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 montags 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,- 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. 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



Mai 2022

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

„Stille und der Tanz der Fülle: Abun-dance“

mit Tilly Matter

Mir selbst begegnen, Verborgenes ertanzen und sichtbar werden lassen.

Wir tauchen ein in die inneren Landschaften und Erfahrungen unseres Körpers und verbinden sie mit unserer Bewegung in Außen. Loslassen, leer werden. Erwartungen haben, oder keine? Sich überraschen lassen, wohin geht die Reise?

Tanzend, malend und schreibend sich der Fülle hin- geben. Was bedeutet für mich Fülle, was lade ich ein, was nehme ich auf in meinen Tanz der Fülle?

Zur Person: Tilly ist „Tamalpa Teacher Training Graduate“, Kunsttherapeutin, Ethnologin mit langjähriger Museumstätigkeit, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Künstlerin: leidenschaftliche Fotografin, Tänzerin, Filzschaffende... Wichtige Anliegen sind ihr, Menschen beim Heben ihrer inneren Schätze zu begleiten und ihre Verbindung zur heilenden Natur zu stärken.

Kontakt: tanztilly@gmx.de

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

„Together - Fülle und Leere im Kontakt“ mit Lena Mischke

Zusammensein, Inverbindungsein, Gemeinsamsein – was bedeutet es für dich? Wie möchtest du im Kontakt sein mit dir, deinen Mitmenschen und den Ereignissen der Welt?

Wie begegnest du Gefühlen von Leere und Fülle im Kontakt mit dir, deinen Mitmenschen und den Ereignissen der Welt? Darf Fülle und Leere in dir, im Kontakt koexistieren?

Auch wenn Leere lähmt, Fülle überfordert? Auch wenn Leere Ruhe spendet und Fülle dich lebendig sein lässt? Darf Beides gut und schlecht zugleich sein? Darf Beides einfach da sein und du auch? Lass uns diese (und andere) Fragen bewegen, Antworten in Tanz und Kreativität finden und teilen. Gemeinsam.

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

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

„Herzerfüllt und sinnenleert“ mit Aurelia Botsch

Kopf Adieu! Welcome Herz: öffnen, wärmen und der Fülle dort lauschen. So oft im Alltag bestimmt unser rein mentaler, rationaler Geist unser Sein und Handeln; Unser Herzgefühl bleibt dabei auf der Strecke.



An diesem Abend lade ich ein, den beurteilenden „mind“ für einige Momente einmal ruhen zu lassen und die Leere des Geistes zu genießen: Körperlauschen und Herzpulsieren. Mittels intuitivem Tanzen, Malen und Schreiben geben wir dem Dialog Ausdruck, der zwischen Kopf und Herz entstehen mag – leicht, schöpferisch, warm und spielerisch. Um von dort aus herzerfüllter im Leben zu gehen.

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

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

«Schöpfen aus meiner inneren Quelle»

mit Franziska Hauer

Meine Töne und Bewegungen verankern und berühren mich in meinem Innern. Dabei kann mein eigenes Mantra zu mir fließen, mich heilend beflügeln.

Im gemeinsamen Miteinander schöpfen wir Töne und Melodien. Mit der Magie des Malens, Bewegens und Schreibens und Zuhörens, entwickeln sie in uns eine starke Kraft und Fülle.

Zur Person: Franziska lässt den kraftvollen Tamalpa Life/ Art Prozess in ihre sich ergänzenden Berufe ineinander fließen. Sie ist Embodied Leadership – „Tamalpa Teacher Graduate“, Performerin in Gesang und Kunst, Montessori Pädagogin, Heilerziehungspflegerin und Klinikclownin.

Kontakt: franziska.hauer@googlemail.com

Juni 2022

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

„Mal ganz leer - mal ganz voll?! Wie finde ich Balance und Resilienz?“ mit Lena Mischke

Ausgeglichen durch's Leben gleiten.

Stimmungsschwankungen? Gefühlschaos? Leere?

Vielleicht prasselt die Welt manchmal recht stark auf uns ein, wie im Hagelsturm. Vielleicht verlieren wir manchmal die Sicht auf uns oder auf die Welt, wie im Nebel. Und vielleicht ist auch alles wie eine Art Wetter das mal laut, mal leise, mal nass, mal trocken, mal sanft, mal stürmisch sich einfach zeigen möchte. Unplanbar.

Wir werden, in diesem Bild bleibend, Wetterlagen erkennen lernen, Wetterberichte erfahren und verfassen, sodass wir uns am Ende kreativ und mit Wohlsein in unsere eigene Wetterlage tanzend und bewegend einbringen können. Mit oder ohne Gummistiefel.



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

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

„Aus der Stille in die Ausdruckskraft“

mit Iris de Boor

Lass Dich von Dir überraschen!

Was geschieht, wenn wir uns Zeit nehmen, um zur Ruhe zu kommen, wenn wir die Aufmerksamkeit nach innen richten und dem Atem folgen? Sind wir bereit, Gedanken loszulassen, um im wohltuenden Sinne leer zu werden? Was taucht dann auf?

Das Blatt füllt sich mit Farbe, Worte fließen aufs Papier. Im Kontakt mit uns Selbst gestalten wir, was uns begegnet. Das kann zart sein und kraftvoll, still oder voll aufgedreht... alles hat seinen Platz.

Zur Person: Iris ist Tamalpa Teacher Training Graduate seit Ende des letzten Jahrtausends und Performerin mit und ohne rote Nase. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, spielt Trompete, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen. Sie ist selber auf dem Weg & Wegbegleiterin.

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

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

„Eingebettet in meinen Gesang inspiriert mich meine Fülle“ mit Franziska Hauer

In meiner Leichtigkeit genieße ich den Austausch mit meinem Atem und meinen Tönen. Ich dehne mich aus in Mutter Erde.

Welche Töne möchten bei mir in die Fülle? Wie fühlt sich dabei mein Atem an? Welcher Freiraum zeigt sich bei mir? Wir wollen gemeinsam eintauchen und unser Licht leuchten lassen.

Zur Person: Franziska lässt den kraftvollen Tamalpa Life/ Art Prozess in ihre sich ergänzenden Berufe ineinander fließen. Sie ist Embodied Leadership – „Tamalpa Teacher Graduate“, Performerin in Gesang und Kunst, Montessori Pädagogin, Heilerziehungspflegerin und Klinikclownin.

Kontakt: franziska.hauer@googlemail.com

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



„Die Mondin in Dir – oder: Das Glas halb leer, halb voll?“

mit Aurelia Botsch

Welcher Raum tut sich auf, wenn wir uns der Leere hin öffnen? Wenn Leere uns erfüllt? Fülle und Leere, wie stehen sie zueinander – kommt es vielleicht nur auf den Blickwinkel drauf an?

So wie es die Mondin weise und ewiglich zyklisch tut, schwingen auch wir uns ein ins embodied understanding: Ohne Leere keine Fülle, und umgekehrt.

Wie können uns Phasen der Leere inspirieren und lehren für die Phasen der Fülle? Was schöpfen wir aus Phasen der Fülle, um die Leere wiederkehrend willkommen zu heißen? Dies als Ressourcen fürs Leben und den Alltag wollen wir an diesem Abend auf kreativ künstlerische Weise erforschen.

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

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

„Kosmos Körper“ mit Iris de Boor

Heute: Die Lunge.

Gemeinsam folgen wir ihrem Rhythmus. Die Lunge wird gefüllt, sie wird geleert. Dazwischen gibt es eine kleine Pause. Ist dieser Moment voll von Leere? Wie weit kann sich dein Atem ausbreiten?

Was lässt Dich eng werden? Was brauchst Du, um Dich zu weiten?

Auf unserer Reise durch den Körper füllt sich das Blatt mit Farbe, fließen Worte aufs Papier. Im Kontakt mit uns Selbst gestalten wir, was uns begegnet.

Zur Person: Iris ist Tamalpa Teacher Training Graduate seit Ende des letzten Jahrtausends und Performerin mit und ohne rote Nase. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, spielt Trompete, mag Gänseblümchen und echte Begegnungen. Sie ist selber auf dem Weg & Wegbegleiterin.

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