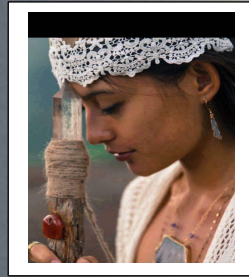


**Im Körper zu Hause!**  
**Die Kraft der Selbstliebe**  
mit **Tamalpa Life Art Process**

**Workshop Sa. 8. Dezember 2018**

*« Fürsorge für andere bedarf der  
Fürsorge für dich selbst.»  
der 14. Dalai Lama*



**Schenk dir einen Tag der Selbstliebe!**

Wir verbinden uns mit der Weisheit des Körpers und begeben uns zugleich auf eine innere Reise um tiefer bei uns selber anzukommen.

Du lässt dich vom Flow der Musik und inneren Rhythmen aus der Stille inspirieren und bewegen und folgst dabei deinen eigenen Impulsen und Bewegungen.  
Du schenkst dir deinen ureigenen Tanz der dich nährt und trägt.

Wir werden zu Zeuginnen und Zeugen magischer Momente des Zusammenspiels von Bewegung, inneren Bildern und der Kraft des Augenblicks.  
Was ist der nächste Schritt aus der Liebe zu dir selbst? Wo braucht es MUT?

**Der Tamalpa Life Art Process (TLAP) unterstützt** Eigenwahrnehmung, den tiefen Selbstkontakt und begleitet Wandlungsprozesse über kreative Mittel wie freier Tanz, Malen, Schreiben und Ritualarbeit in der Natur.

**Leitung: Antonia Somm**, TLAP-Practitioner nach Anna und Daria Halprin, USA

**Zeit:** 10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Bewegungsraum, Kleinbuchbergweg 6, 8200 Schaffhausen

**Kosten:** Fr. 145.- in bar gegen Quittung

**Anmeldung an:** [info@mehrenergie.ch](mailto:info@mehrenergie.ch)

[www.mehrenergie.ch](http://www.mehrenergie.ch)

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung für drinnen und draussen, Malkreiden, Papier, Schreibzeug, etwas für den gemeinsamen Mittags-Lunch zum Teilen

**Anfahrt:** Ab Schaffhausen Bahnhof Nord um 9.49 Uhr 7 Min. mit **NFB Nr. 23 Richtung Richtung Barga** bis Haltestelle Kleinbuchberg, → Fussweg 2 Min. bis zum Studio