

Schöpferisch im Selbstkontakt mit Tamalpa Life Art Process

Workshop 23. März 2019

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

## Licht und leicht in allen Farben

Möchtest du mehr Leichtigkeit, Kreativität und dein echtes Potential in dein Leben bringen? Wo ruft es nach Erneuerung?

Ich möchte dich zum kreativen Frühlingsputz einladen! Wir experimentieren zum Thema **Leichtigkeit in allen Farben**. Wir wollen in Fluss kommen, Ballast abwerfen, uns häuten, entrümpeln. Eine kreative Frühlingsreise zu dir selbst!

Im Fluss mit dir, folgst du den Impulsen und Unterströmungen, die auftauchen und lässt dich von innen in deinen ureigenen Tanz bewegen. Musik, die Natur, innere und äussere Farben unterstützen dich Neues auszuprobieren und dir und andern authentisch zu begegnen. Ob erste Schritte oder ein mutiger Sprung – Lass dich überrashen! Die Gruppe unterstützt dich in einem wertfreien, achtsamen Raum.

**Lebe dein Potential leichten Herzens (nicht leichtherzig) in allen Farben!**

Der **Tamalpa Life Art Process**, TLAP, unterstützt die Eigenwahrnehmung, den tiefen Selbstkontakt und begleitet Wandlungsprozesse über kreative Mittel wie freien Tanz, Malen, Schreiben und Ritualarbeit in der Natur. Entwickelt wurde er von Anna und Daria Halprin, USA.

**Leitung:** Antonia Somm, TLAP-Practitioner Level 3

**Zeit:** 10.00 Uhr- 17.00 Uhr

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

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

**Anmeldung:** [info@mehrenergie.ch](mailto:info@mehrenergie.ch) / 079 217 99 53

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

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