

Grenzen verschieben  
neue Räume entdecken

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

## Eigenraum – Beziehungsraum – spiritueller Raum?

Finde über Tanzen, Malen, Schreiben und Rituale in der freien Natur zu dir und in deine Kraft!

**Workshop 25. Mai 2019**

**mit Tamalpa Life Art Process**

Herzstück meiner Arbeit ist der Tamalpa Life Art Process nach Anna & Daria Halprin USA. Er unterstützt deine Eigenwahrnehmung, den tiefen Selbstkontakt und lässt dich über kreative Mittel wie freien Tanz, Malen, Schreiben und Ritualarbeit deinen eigenen Prozess zu aktuellen Themen erforschen. Wir arbeiten oft auch in der freien Natur, als Inspirationsquelle, erweiterter Raum und Teil unseres Seins. Ich biete Workshops zu verschiedenen Themen durch den ganzen Jahreskreis. Siehe [www.mehrenergie.ch](http://www.mehrenergie.ch)

**Leitung Antonia Somm:** Tamalpa Life Art Practitioner, Prozessorientierte Körperarbeit IBP, Somatic experiencing SE, Yoga-Teacher, Zen-Meditation, Polarity

**Zeit:** 10.00 Uhr – 17.00 Uhr / **Ort:** Schaffhausen, Bewegungsraum am Kleinbuchbergweg 6

**Kosten:** Fr. 145.- / **Anmeldung:** Antonia Somm 079 217 99 53 oder [info@mehrenergie.ch](mailto:info@mehrenergie.ch), Teilnehmerzahl max. 8 Pers.

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung für drinnen und draussen, Malkreiden, Papier A3, Schreibzeug, etwas für den Mittags-Lunch zum Teilen

**Anfahrt:** Ab HB Schaffhausen mit Bus Nr. 23 Richtung Barga. Abfahrt: 9.37 Uhr/ Ankunft Haltestelle Buchbergstrasse um 9.43 Uhr, 2 Min. Fussweg bis zum Atelier