

Tanzen, malen, schreiben - **eine kreative Frühlingsreise zu dir selbst!**

www.mehrenergie.ch

Workshop mit Tamalpa Life Art Process - 23. März 2019

Licht und leicht in allen Farben

Möchtest du mehr Leichtigkeit, Kreativität und dein wahres Potential in dein Leben bringen? Ich möchte dich zum kreativen Frühlingsputz einladen! Wo ruft es nach Erneuerung? Was ist Zeit loszulassen um Neuem Platz zu machen? In der Bewegung wollen wir Ballast abwerfen, uns häuten, entrümpeln und unseren ureigenen Tänzen in die Leichtigkeit und in die eigenen Farben folgen.

Musik, die freie Natur und die Gruppe unterstützen und inspirieren dich Neues auszuprobieren, dir und andern authentisch zu begegnen.
Erste Schritte oder einen mutigen Sprung wagen? Lass dich überraschen!

Herzstück meiner Arbeit langjährigen Arbeit mit Gruppen ist der **Tamalpa Life Art Process**. Er unterstützt die 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 öfters auch in der Natur als Inspirationsquelle, erweiterter Raum und Teil unseres Seins. Entwickelt wurde der Tamalpa Life Art Process von Anna Halprin, USA.

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

Zeit: 10.00 Uhr- 17.00 Uhr - **Ort:** Bewegungsraum, Kleinbuchbergweg 6, 8200 Schaffhausen - **Kosten:** Fr. 145.- in bar gegen Quittung,

Anmeldung: 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. Fussweg bis zum Studio