

Workshop mit Tamalpa Life /Art Process®

28. März 2026

www.mehrenergie.ch

Licht und leicht in allen Farben - eine kreative Reise zu dir selbst



Spielen, experimentieren – innen und aussen neue Räume entdecken und performen!

Finde über Tanzen, Malen, Schreiben in deine Mitte für mehr Leichtigkeit & Kraft!

Wo bist du in letzter Zeit müde geworden? Wo hat sich eine Schwere eingestellt? Vielleicht vom «Kampf gegen» oder «Flucht vor»? Wo braucht es wieder mehr Leichtigkeit in deinem Leben? Ballast abwerfen.

Gibt es vielleicht eine Lust in dir alte Pfade zu verlassen für Quer- Feldein und mehr deiner Intuition folgen? Dein Körper weiss den Weg. Lass dich über freie Bewegung von innen in deine Kraft und Leichtigkeit führen.

Wir sind eingeladen uns an diesem Frühlingstag drinnen und draussen für das Zarte, aber auch für das Unbändige in uns, zu öffnen. Tiefer in Verbindung treten mit dir und deinem Potential über deinen Körper und innere Bilder. Leichtigkeit einladen und dich in Bewegung und freiem Tanz erfahren. Dieser Tag ist eine Reise zu dir selbst. Farbig, verkörpert träumen, inspiriert vom Frühlingserwachen und der Gruppe!

- **Antonia Somm:** TLAP-Practitioner seit 2013, Prozessbegleitung IBP, Somatic-Experiencing SE, MBSR- & Yoga-Lehrerin
- **Zeit:** 10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr
- **Ort:** Bewegungsraum, Kleinbuchbergweg 6, 8200 Schaffhausen
- **Kosten:** Fr. 150.- (nach der Anmeldung fällig) Bitte zahlen mit TWINT
- **Anmeldung an:** info@mehrenergie.ch oder Tel. ++41 79 217 99 53
- **Mitbringen:** Bequeme Kleidung für drinnen und draussen, Ölkreiden, Schreibzeug, Lunch fürs gemeinsame Pick-Nick

