

# Tamalpa Germany

## Leben ist Tanz



### **Tamalpa Life/Art Process® Basisausbildung in Freiburg 2024-25,** [www.tamalpa-germany.de](http://www.tamalpa-germany.de)

#### **Tamalpa Institute:**

Das Tamalpa Institute wurde im Jahre 1978 als Non-Profit Organisation von Anna Halprin und Daria Halprin in Kalifornien gegründet. Das Tamalpa Institute hat innerhalb der Expressive Arts Therapie Methoden eine einzigartige Methode entwickelt, welche international anerkannt ist unter dem Namen Tamalpa Life/Art Process®. Der Lebens/Kunst Prozess kombiniert Tanzen, Malen und kreatives Schreiben. Auf diese Weise werden angeborenes Wissen des Körpers und persönliche Glaubensmuster erforscht und im Sinne persönlichen Wachstums transformiert. Die integrierende Methodik des Tamalpa Life/Art Process® unterstützt die persönliche Wandlung zu mehr Authentizität. Sie fördert zwischenmenschliche Beziehungen, indem sie neue ganzheitliche Modelle der Gesundheit, Psychologie, Kunst und Kommunikation aufzeigt.

Tamalpa Germany bietet als erstes und einziges deutschsprachiges Institut in Freiburg i. Br. die einjährige Basisausbildung im *Tamalpa Lebens/Kunst Prozess* an. Weitere Zweigstellen gibt es in Korea, Großbritannien und Frankreich. Alle Zweigstellen arbeiten in enger Kooperation mit dem Tamalpa Institute in Kalifornien und nach dem dort jahrelang erprobten Unterrichtskonzept.

#### **Zielgruppe der berufsbegleitenden Tamalpa Basisausbildung Level 1:**

Die Ausbildung ist bestimmt für Berufe im Gesundheitswesen, pädagogische, therapeutische oder künstlerische Berufe und für all diejenigen Personen, die neue Wege durch Kunst und Bewegung in ihrer Berufspraxis wie auch in ihrem eigenen Leben suchen und entdecken wollen.

#### **Abschlüsse:**

Die Ausbildung am Tamalpa Institute USA setzt sich zusammen aus Level 1 Basisausbildung, Level 2 und Level 3. Mit erfolgreichem Abschluss der L1 Basisausbildung wird der Titel *Tamalpa Graduate* verliehen. Um als *Tamalpa Practitioner* zertifiziert zu werden, müssen alle 3 Levels absolviert werden.

Im Mittelpunkt der L1 Basisausbildung steht das Thema „Bodyparts und Selfportrait“, die Erforschung des eigenen Körperbildes. Der Fokus liegt auf der Selbsterfahrung der eigenen Kreativität und dem persönlichen Wachstum. Die L1 Basisausbildung kann unabhängig von Level 2 und Level 3 absolviert werden.

**Titel nach Level 1:** Tamalpa Graduate (Level 1): Integration von Elementen in die eigene Tätigkeit

Der Fokus der Level 2 Aufbauausbildung ist „Embodied Leadership“ des Tamalpa Life/Art Process®, die Ausbildung in Anleitung und professioneller Anwendung der Methode in unterschiedlichen Bereichen der Gesellschaft. Aufbau Level 2 findet an mehrtägigen Wochenenden in Freiburg überwiegend in der deutschen Kleingruppe (ca.14 Personen) statt und 1x in Marseille, außerdem gibt es ca. 20% Online Unterricht, nähere Infos siehe <https://www.tamalpa-germany.de/level-2>

**Titel nach Level 2:** Tamalpa Graduate (Level 2): Erhalten der Unterrichtsbefugnis, noch ohne Lehr-Zertifizierung.

Der Level 3 setzt die Ausbildung zum Lehrer im Tamalpa Life/Art Process® fort und beinhaltet: 12 Einzel-Online-Lehrsupervisionen und kann individuell jederzeit begonnen werden.

**Titel nach Level 3:** Tamalpa Practitioner: Zertifizierte\*r Tamalpa Life/Art Process®-Lehrer\*in,  
<https://www.tamalpa-germany.de/level-3>

# Tamalpa Germany

Leben ist Tanz

## **Weitere Zertifizierungen und Abschlüsse sind möglich:**

- Zertifizierung als Tanztherapeut\*in durch den Berufsverband der Tanztherapeut\*innen Deutschlands e.V. (BTD) mit zusätzlichen Supervisionsstunden und 150 Stunden Laban-Bewegungsanalyse.

- Somatic Movement Therapist/Educator (ISMETA) und Expressive Arts Therapist (I.E.A.T.A.)

**Unter bestimmten Voraussetzungen Hochschulstudium möglich** an der EGS (European Graduate School, Schweiz) mit dem Abschluss Master of Expressive Arts Therapy, Master of Expressive Arts Coaching, Consulting and Education.

## **Universitäts-Abschluss-Optionen (auch berufsbegleitend möglich):**

- *Master of Arts* in Psychology an der Lesley Universität in Wisconsin und Meridian University in Petaluma/C.A.
- *Master (und/oder Doktorat)* in Kombination mit der European Graduate School (Schweiz); siehe <http://www.tamalpa.org/programs/degrees.html>
- Master of Expressive Arts Therapy
- Master of Expressive Arts Coaching, Consulting and Education
- Registrierung als Bewegungspädagog\*in oder/und Bewegungstherapeut\*in bei ISMETA, als internationaler Verband für Expressive Arts Therapy/Education (International Somatic Movement Education & Therapy Association/USA); siehe [www.ismeta.org](http://www.ismeta.org)
- Registrierung als „Expressive Arts Therapist“ bei I.E.A.T.A. (International Expressive Arts Therapy Association/USA); siehe [www.ieata.org](http://www.ieata.org)

## **Unsere Philosophie:**

Es besteht eine untrennbare Verbindung zwischen Kunst und Leben, die positive Veränderung und tiefe Heilung bewirken kann. Wir arbeiten daran, einen künstlerischen Ausdruck zu entwickeln, der die Realität der persönlichen Erfahrungen im Hier und Jetzt widerspiegelt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Schönheit, die durch Authentizität zum Ausdruck kommt und nicht auf der Schönheit, die durch Form oder Technik kreiert wird. Die Lebenserfahrungen nähren unsere Kunst und die Kunst wiederum befruchtet unsere Lebenserfahrungen. Das bedeutet für uns: Lebens/Kunst Prozess.

Der Tamalpa Life/Art Process® ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die Weisheit von Körper, Geist und Seele mit verschiedenen künstlerischen Ausdrucksmitteln erforscht. Die Verbindung von Psyche mit sozialem Umfeld und damit die Verbindung zum Leben wird über die Kreativität erkundet und vertieft.

Das Fundament unseres Ansatzes ist der Körper und seine Bewegungen, der all unsere Lebenserfahrungen in sich trägt. Der Tamalpa Life/Art Process® ist ein Weg, um sich auf eine authentische und kreative Art und Weise mit dem Leben zu verbinden.

## **Die Philosophie unserer Arbeit beruht auf folgenden Prinzipien:**

- Körperliche Empfindungen, Haltungen und Gesten sind Ausdruck unserer persönlichen Geschichte, unserer Kultur und unseres Daseins in dieser Welt.
- Es gibt eine tiefe Verbindung und ein Zusammenspiel zwischen Körper, Emotionen und Geist.
- Wenn wir mit unserer Bewegung bzw. Kunst in Kontakt sind, ist es möglich, die Themen und Muster zu entdecken, die uns im bisherigen Leben begleitet haben.
- Die Symbole, die wir in unserem künstlerischen Prozess schaffen, können wertvolle Botschaften über unsere Lebensumstände enthalten.
- Die Art und Weise, wie wir unsere Arbeit als Künstler\*in im kreativen Prozess gestalten, zeigt, in welcher Beziehung wir mit uns, den anderen und der Welt stehen.
- Aus unserer Kunst hervorgehende Visionen werden zu transformierenden Kräften für unser Leben.
- Gesundes Leben bedeutet für uns, mit unserem Körper, unserer Kreativität und unserer Seele in Verbindung zu sein.

Kunst war und ist seit jeher ein bedeutendes Mittel, in der Gesellschaft zu provozieren, Erkenntnisse zu kommunizieren, Impulse zu geben und Veränderungen zu bewirken. Der Tamalpa Life/Art Process® ist in unserer von Technologie gesteuerten Welt ein wirksamer Weg in Erziehung, Therapie und sozialer Kompetenz.

### **Ausbildungsinhalte und Methoden:**

#### **Die drei Ebenen des Bewusstseins**

Mittels unserer Arbeit üben wir die Bewusstheit für die drei Wahrnehmungsebenen (körperliche, emotionale und mentale Ebene) und wie sie in Wechselwirkung zueinanderstehen. Diese Wahrnehmungsfähigkeit ist auch wichtig, wenn es um das Thema Begegnung, gewaltfreie Kommunikation und Austausch in der Gruppe geht. Ein wichtiges Anliegen ist, in Kohärenz – in Einklang mit sich – zu kommen und die Trennung von Denken, Fühlen und Handeln zu überwinden. Spirituelles Bewusstsein und ein Gefühl von Verbundenheit stellt sich unseres Erachtens von selbst ein, wenn sich die drei Bewusstseinssebenen im Gleichgewicht befinden.

#### **Das Bewegungsritual**

Dies ist eine Bewegungsabfolge, die vom Boden ins Stehen führt. Ziele sind die Differenzierung des Körperbewusstseins, die Erweiterung des Bewegungsvokabulars und das Verständnis für grundlegende Bewegungsprinzipien sowie die Förderung von Bewegungsfluss, Zentrierung und Entspannung. Die kreative Weiterentwicklung dieser Form führt in die freie Exploration und Improvisation. Das „Hands-on“ (Begleitung durch eine\*n Partner\*in) hilft, die einzelnen Bewegungen „ganz von innen“ zu erfahren und zu erlernen.

#### **Der Prozess der Psychokinese innerer Bilder**

(PKIP= Psychokinetic Imagery Process) ist der Prozess, in dem die Arbeit mit den drei Wahrnehmungsebenen und die Arbeit mit den verschiedenen kreativen Ausdrucksmitteln ineinandergreift. Im Unbewussten schlummernde Potentiale, die über Denken und Reden nicht erreichbar wären, lassen sich erschließen. Bewegungen und innere Bilder werden gemalt und gemalte Bilder werden getanzt.

#### **Studium der Bewegung**

Es geht um die praktische, kreative, körperliche Erforschung der Elemente und Prinzipien von Raum und Zeit, Rhythmus und Kraft, Impuls und Momentum, Körpersprache und Bewegungsmuster.

#### **Erforschung des Körperbildes**

Wir entwickeln Bewusstsein für den Körper, die Haltung und für das Zusammenspiel einzelner Körperteile. Wir untersuchen persönliche und kollektive Themen sowie damit verbundene Metaphern und persönliche Geschichten, die mit verschiedenen Körperteilen verknüpft sind.

#### **Der Fünf-Schritte-Prozess (Five Part Process)**

Themen und Ereignisse des Lebens werden vergegenwärtigt und können auf dem Hintergrund verschiedener Entwicklungsschritte analysiert und in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Therapeutisch wird diese Methode genutzt, um den persönlichen Prozess zu begleiten sowie Einsicht und Wandel herbeizuführen.

# Tamalpa Germany

Leben ist Tanz

## Der RSVP Zyklus (RSVP Cycle)

Der RSVP Zyklus beschreibt das Zusammenspiel verschiedener Säulen, die einen kreativen Prozess möglich machen: Ressourcen (Mittel), Score (Spielplan), Valuation (Auswertung), Performance (Durchführung des Spielplans).

Mit dem RSVP Zyklus wird die individuelle und kollektive Kreativität angeregt und kann damit zur Lösung von Problemen und Fragestellungen beitragen.

## Kreatives Schreiben

Freie Assoziation, Poesie, Gestaltdialog, Tagebuch schreiben, reflektierendes Schreiben zu den Erfahrungen im Tanz und was diese für den Alltag bedeuten könnten.

## Performance

Eine getanzte, gestalterische Ausdrucksform vor Zeug\*innen im Sinne von Prozessbegleiter\*innen oder wertfreien Zuschauer\*innen. Eine Performance kann je nach Intention sowohl rituellen Charakter (im persönlichen Prozess) als auch bühnenkünstlerischen Charakter haben.

## Tanzen in der Natur

Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, mit und in der Natur tanzen und performen, sich verbinden mit den Naturelementen, Kraft und Erkenntnisse daraus schöpfen, Tanzen in der Natur erleben als „heilsame Erfahrung“.

## Gesprächsführungsmodell „Active Listening“

Ein Modell zum Erlernen von wertfreier Kommunikation, zur Lösung von Konflikten, zum Geben und Empfangen von Feedback.

## Zusammenfassung der Ausbildungsinhalte Level 1:

Tanz in der Natur und das Erlernen der Kurzform des Bewegungsrituals sind begleitende Schwerpunktthemen. Im Mittelpunkt der Ausbildung steht das Entdecken der eigenen Körpergeschichte. Mit den beschriebenen Methoden wird an jedem Wochenende (oder mehrtägigen Treffen) ein Körperteil mit den damit assoziierten Lebensthemen erforscht. Am Ende wird das Körperbild neu zusammengesetzt, indem die Teilnehmer\*in ein lebensgroßes Selbstportrait kreiert. Ein Bild, das die Vision des persönlichen neuen „Mensch-Seins“ widerspiegelt. Dazu entwickelt die Teilnehmer\*in eine „rituelle Performance im Sinne persönlichen Wachstums“. Diese gibt Kraft, sich von Altem zu verabschieden und neue Visionen zu leben.

## Fakten zur Ausbildung:

**Stundenumfang:** 300 Unterrichtsstunden, plus 65 Std. Vor- und Nachbereitungszeit

**Abschluss:** Tamalpa Graduate (Level 1)

**Ausbildungsleiter\*innen:** Petra Eischeid, Frank Hediger und Katrin Stelter

**Kursort der Ausbildung:** MOVE, Habsburgerstr. 9 in Freiburg (Übernachtung im Kursraum ist für 10 € pro Nacht möglich), auch Unterkunft und Verpflegung in der Intensiv-Woche sind nicht inklusive.

**Kurskosten:** 4.800 € für Privatpersonen, 5.000 € bei Finanzierung durch kostenpflichtige Einrichtungen/Arbeitgeber\*innen

Im Preis inbegriffen: Erstausrüstung Malpapier und Ölpastellkreiden, Lehrmaterial, Anna Halprin: „Bewegungsritual“ und Daria Halprin: „Was der Körper zu erzählen hat“.

Übernachtung und Verpflegung ist exklusive. Für die Intensivwoche in Glarisegg mind. 500 € für Ü/ biologische VP – Rabatt mögl. für Geringverdiener\*innen.

**Ermäßigungen:** 500 € Stipendium für max. zwei Künstler\*innen/ Freiberufler\*innen mit geringem Einkommen, 300 € Ermäßigung für sonstige Geringverdiener\*innen, u.U. plus Arbeitsstipendien in Höhe von 300 € möglich (bitte nachfragen)

**Stipendien/Förderung:** siehe: <https://www.tamalpa-germany.de/frderung-stipendien>

**Ratenzahlung:** ist möglich.

# Tamalpa Germany

Leben ist Tanz

**Ausbildungstermine** siehe Tabelle unten.

Zertifizierung: ab der 30. Fehlstunde muss 1/3 der Fehlzeit in Form von Einzelstunden nachgeholt werden, damit das Abschlusszertifikat vergeben werden kann.

## **Bewerbungsverfahren**

Erst mit dem Eingangsdatum der Bewerbungsunterlagen werden Sie mit einem unverbindlichen Platz auf die Teilnahmeliste für Freiburg 2024-25 gesetzt.

**Vollständige** Bewerbungsunterlagen: Lebenslauf (neben beruflichen Erfahrungen, sollte es eine Übersicht zu kreativ-künstlerischen sowie Bewegungserfahrungen geben), digitales Foto als jpg. in kleiner Größe separat (nicht nur integriert im Lebenslauf), Bewerbungsbogen, Motivationsschreiben.

**Bei der Auswahl der Bewerber\*innen** berücksichtigen wir bei gleicher Eignung

A) das Eingangsdatum der vollständigen Bewerbungsunterlagen

B) eine ausgewogene Gruppenzusammensetzung (Geschlechts- und Altersdurchmischung)

C) Vorerfahrungen mit dem Tamalpa Life/Art Process® (Seminare – online/live)

Die Teilnehmer\*innenzahl in der Ausbildung ist auf 18 Personen begrenzt.

## **Optimale Annäherung an die Ausbildung:**

a) Besuch unseres Online-Kurses DO 20:15 - 21:15 ( Einzeltermine, separat buchbar)

b) Einführungskurs in Präsenz, zusätzlich gerne vorher schon ein Online Einführungskurs

c) Besuch des Aufnahmeseminars zur finalen Abklärung des Ausbildungswunsches (s.u.)

Infos: (<https://www.tamalpa-germany.de/kalender>)

Je mehr Tamalpa-Vorerfahrungen Bewerber\*innen mitbringen, desto sicherer kann eine fundierte Entscheidung zum Ausbildungswunsch getroffen werden.

Die Teilnahme am Aufnahmeseminar von Tamalpa Germany ist Voraussetzung.

Nur in absoluten Ausnahmefällen können wir von der Teilnahme an Einführungsseminaren und dem Aufnahmeseminar absehen. In einem solchen Fall würde ein telefonisches Aufnahmegespräch geführt werden.

## **Aufnahmewochenende vom 23.-24. März 2024 in Freiburg**

Das Aufnahmeseminar wird von allen 3 Ausbildungsleiter\*innen geführt und dient der Klärung, ob die Ausbildung zu den Wünschen und Erwartungen der Bewerber\*innen passt und ob die Motivation und die persönliche Eignung der Bewerber\*innen den Anforderungen der Basisausbildung entspricht. Neben einem praktischen Teil sowie der Einführung in die Theorie werden Aufnahme- und Motivationsgespräche geführt. Ein Teil der Mitstudent\*innen kann kennengelernt werden.

Die Ausbildungsverträge werden erst am Ende des Aufnahmeseminars vergeben und sollten dann innerhalb von 10 Tagen zurückgesendet werden.

**Anmeldung:** <https://www.tamalpa-germany.de/anmeldeformular-aufnahmeseminar>

**Kurzeiten:** Samstag, von 10:00 bis max. 18:45 Uhr und Sonntag von 9:30 bis max. 16:30 Uhr (Kursende ist ab 13:30, von 14:00 – max. 16:30 werden die Motivationsgespräche einzeln mit jeweils einer Ausbildungsleiter\*in geführt).

Wir empfehlen, sich Zeit zu nehmen bis ca. 16:00 Uhr, auch wenn das Motivationsgespräch früher beendet ist, um u.U. die Zeit nutzen zu können für persönlichen Austausch mit den möglichen Mitstudent\*innen und den Ausbildungsassistent\*innen.

**Kursort:** MOVE, Habsburgerstr. 9, im Hinterhof

**Übernachtungsmöglichkeiten:** im Kursraum möglich für 10 €, Liste von Unterkünften [hier](#)

**Kursgebühr:** 180 €,

**Optional ist die Teilnahme am Kurzworkshop am 22. März 2024** von 18:30 – 21:30 Uhr, der ein gutes "Warm-up" sein kann. Besonders empfehlenswert für Bewerber\*innen mit wenig Tamalpa-Vorerfahrung! Infos: <https://www.tamalpa-germany.de/kalender-uebersicht>



## Tamalpa Germany-Basisausbildung von Juni 2024- Mai 2025

Nachrücken in die Ausbildung ist u.U. bis Ende Juli 2023 möglich, bitte nachfragen!

### **Aufnahmeseminar 23.-24. März**

**(22. März 18:30 – 21:30 optional Kurzworkshop mit Katrin Stelter)**

<b>2024</b>				
28.-30. Juni	FR - SO	3 Tage Wirbelsäule	FR 14:30 - 21:00, SA 10:00 - 19:00, SO 10:00 -15:30 Uhr	23 UE
27.07- 1.08. Intensivwoch e	SA-DO Glariseg g	Beine, Brustkorb Naturarbeit	Beginn 16:00 Uhr, Ende 15:30 Ü mit VP muss separat gezahlt werden	50 UE
6.-08. Sept	FR – SO	3 Tage Arme	FR 14:30 - 21:00, SA 10:00 - 18:30, SO 9:30 - 15:30	23 UE
04.- 6. Okt	FR – SO	3 Tage Brustkorb	FR 14:30 - 21:00, SA 10:00 - 19:00, SO 10:00 - 15:30	23 UE
01.-03. Nov	FR – SO	3 Tage Becken	FR 14:30 - 21:00, SA 10:00 - 19:00, SO 10:00 - 16:30	23 UE
6.-08. Dez	FR – SO	3 Tage Kopf	FR 14:30 – 21:00, SA 9:30 - 18:30, Weihnachtsfeier/ L2 Info bis ca. 21:30, SO 10:00 – 15:30	25 UE
<b>2025</b>				
10.-11.Jan <b>online</b>	FR - SA	Verdauung, GFK	FR 18:00 - 21:00, SA 14:00 – 17:00	8 UE
14-17.02	FR – MO	4 Tage Scoring, Bauch	FR 14:30 - 21:00, SA 10:00 – 19:00, SO 10:00 – 17:00, MO 9:30 – 12:30/ 13:00	29 UE
<b>Zu Hause</b>	<b>Zeit</b>	<b>nehmen für</b>	<b>Malen des Selbstportraits (SP)</b>	
13.-17. März	DO - MO	5 Tage Expl. SP Coaching Scoring	Do 11:45 – 17:45 FR 14:00 - 21:00, SA 10:00 – max. 18:30, SO 10:00 – max 17:30, MO 9:30- 13:00	42 UE (7 UEs doppelt berechnet f. zeitgleiches Coaching)
11.-14. April	FR - MO	4 Tage Performance	FR 10:00 - 18:00, SA 10:00 - 17:30 (abends Essen gehen) SO 10:00 – 17:30 MO 10:00-15:00	30 UE
16.-18. Mai	FR – SO	3 Tage Abschluss	FR,16:30 - 21:00, SA 10:00 - 23:00 Uhr Anwesenheitspflicht bis 23:00 Uhr, das Fest kann bis 1.00 weiter gehen, SO 10:00 – 17:00	24 UE