



Internationale Tagung für Tanz und Therapie | Tanz.Spur.Leben. Bewegung als Ressource für Ausdruck, Begegnung und Resilienz 2027

Angelika Holzer

Spuren ergründen mit dem Tamalpa Life/Art Process®

Der prozessorientierte Ansatz des Life/Art Process® nach Anna und Daria Halprin ermöglicht Selbsterfahrung auf kreative Weise. Individuelle Ressourcen für die eigene Arbeit mit Menschen können im Workshop weiter ergründet werden.

Tanzend kommen wir bei uns selbst an, checken mit den 3 Levels of Awareness and Response ein und begegnen anderen. Wir erleben die wirkungsvolle Methode des Life/Art Process® im angeleiteten Wechsel zwischen Tanzen und Malen. Dieser Prozess wird eine Spurensuche nach persönlichen Ressourcen, er verbindet Innenwelt und Außenwelt, Eindruck und Ausdruck. Reflexionen und der Austausch vertiefen den Erkenntnisprozess.

Methoden: Mittel des Tamalpa LifeArt Process® (Bewegen, Malen, kreatives Schreiben und Co-kreieren), Verbindung der drei Ebenen (körperlich, emotional, mental), Psychokinetischer Visualisierungsprozess, prozessorientierte Begleitung.

Der Körper hat in sich die Fülle unserer Lebenserfahrungen auf tiefgründige und präzise Weise gespeichert.

Daria Halprin