



LIFE ART

PROCESS

Mit Bewegung und Kunst zu mehr
Ausgeglichenheit und Lebendigkeit

Tanz in die Lebendigkeit und Ausgeglichenheit

Du tanzst und bewegst Dich gerne – am liebsten frei und ohne vorgegebene Bewegungsformen? Du bringst zudem den Mut oder die Neugierde mit, Dir zu begegnen und weniger vertraute Seiten an Dir zu erkunden und neue Möglichkeiten zu entdecken. Dann könnte mein Angebot eine wahre Bereicherung für Dich sein!

Der Life/Art Process bietet den Raum sich auszudrücken und Erlebtes in kreativer Weise umzusetzen, wodurch eine ausgleichende und heilsame Wirkung entsteht. Gleichzeitig schenkt die Arbeit Lebendigkeit, fördert Kreativität und persönliches Wachstum. In meinen Stunden setze ich den Fokus auf das Tanzen und die improvisierte Bewegung, wobei bisweilen auch die Stimme mit einbezogen wird. Ergänzend können Malen, kreatives Schreiben und der Austausch untereinander den Prozess unterstützen.

Der Tamalpa Life/Art Process® ist eine ganzheitliche Methode, die von Anna und Daria Halprin (USA) entwickelt wurde und sie ist im Feld der «Expressive Arts Therapy» international anerkannt.

«Alte Rumfabrik» (Güterstrasse 143,
4054 Basel, 3 Gehminuten vom Bahnhof)

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr ab: 07.06.21,
Einstieg auch später möglich, fortlaufender
Kurs (Sommerpause: 5.7. – 15.8.21)

Anmeldung/Leitung: bis 2.6. / resp. jeweils 4
Tage im Voraus: info@chantalducommun.ch

Schnupperstunde: 20.– / Einzelstunde: 30.–
im Quartal: 26.– (pro Abend)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!