



BILDUNGSCHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



Das Leben tanzen

8TEILIGE SEMINARREIHE 2023 – 2025

Tanz- und Körperarbeit nach Anna und Daria Halprin (Life / Art Process®)

Liebe dich so, wie du bist. Zeige deine Farben. Lebe dein Leben. Tanz hilft dabei, den vielleicht nie geliebten oder mit den Jahren veränderten Körper wieder anzunehmen und die individuelle Kraft und Schönheit unserer sich wandelnden Hülle neu zu entdecken. Körperarbeit stärkt unsere Lebenskraft und schafft Lebensmut. Indem wir „unser Leben tanzen“, bringen wir Körper und Seele behutsam in ein wohlthuendes Gleichgewicht. Dies ist Voraussetzung für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben.

Tamalpa Life/Art Process® fördert über die Kreativität die persönliche Entwicklung. Sei es über den freien Tanz oder über kreatives Schreiben und Malen. Das Wechselspiel zwischen dem Malen innerer Bilder und dem Tanzen dieser Bilder spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Ein Lebens-/Kunst Prozess, der die eigenen Erfahrungen zur Schatztruhe im schöpferischen Prozess macht. Dabei bewegen wir uns stets im Bewusstsein der 3 Ebenen „physisch – emotional – mental“ und im Bewusstsein des Einzelnen als Teil einer Gruppe ...



Mit:

Didier Rouchon

Community Dance BA,
Bretton Hall College of
Arts Leeds University
(England); Tanz- und
Bewegungstherapie Life

Art Process nach Anna Halprin (San
Francisco, USA); Körperorientierte Psy-
chotherapie, Core Energetics, W.Dawn
(Bern, Schweiz), Arts of Touch Massage,
R. Swartley (Paris, Frankreich)
www.dansersavie.eu



Co-Referentin:

Karin Adami

Kreativtrainerin,
Coach und Mediatorin,
Pilgerreferentin

Elemente:

Freier Tanz, Kreatives Malen und Schreiben, Dialog, Improvisation, Performan-
ce, Meditation

Zielgruppen:

Pädagog*innen, Therapeut*innen, Psycholog*innen, Psychiater*innen, Somati-
sche Berufe, Interessierte, die Tanz und Körperarbeit als Ausdrucksmittel ent-
wickeln und vertiefen wollen und die Bewegung in ihr Leben bringen möchten.
Vorerfahrungen sind nicht erforderlich!

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Schreibsachen, Notizbuch, Wachsmalkreiden

Termine Tanzreihe 2023-25:

Modul 1: 3. – 5. Februar 2023
Modul 2: 25. – 27. August 2023
Modul 3: 1. – 3. Dezember 2023
Modul 4: 16. – 18. Februar 2024
Modul 5: 20. – 22. September 2024
Modul 6: 6. – 8. Dezember 2024
Modul 7: 14. – 16. Februar 2025
Modul 8: 6. – 12. Juli 2025 (Abschluss-
woche)

Kosten (Modul 1 – 7):

Kursbeitrag: € 250,00
VP im EZ: € 171,00
VP im DZ: € 153,00

Kosten Abschlusswoche (Modul 8):

Kursbeitrag: € 550,00
VP im EZ: € 529,00
VP im DZ: € 475,00
Pro Person ist zusätzlich eine TVB Abgabe von
€ 2,00 (derzeitiger Stand) pro Nacht fällig.
Ermäßigte Unterkunft im Haus Canisius möglich.

Anmeldeschluss: 11.01.2023

**ACHTUNG – begrenzte
Teilnehmer*innenzahl!**

Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Pfons/Matrei am Brenner
T. +43 5273 6236
st.michael@dibk.at

SCHNUPPERMODUL

Termin:

Freitag, 23.09.2022 18.00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022 17.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 210,00

Anmeldeschluss: 09.09.2022

Dietrich Skrock

Stornobedingungen: Ihre Anmeldung/Reservierung ist verbindlich und bezieht sich auf die gesamte Seminarreihe. Der Kursbeitrag ist pro Modul jeweils im Voraus zu bezahlen und kann bei Verhinderung nicht erstattet werden. Wir bitten um schriftliche Stornierung. Ein versäumtes Modul kann jedoch an einem anderen Kurs-Ort nach Abstimmung mit dem Kursleiter unentgeltlich nachgeholt werden. Bei Absage nach Anmeldeschluss oder bei frühzeitigem Ausstieg werden € 550,00 Stornogebühr verrechnet.

Das Leben tanzen 2023-2025

Tanz- und Körperarbeit nach Anna und Daria Halprin (Life / Art Process®)

Modul 1: Füße und Beine

Kontakt zur Erde — Halt & Richtung – Wurzeln schlagen, im Hier und Jetzt

Unsere Füße und Beine bilden die Basis, sie geben uns Stabilität, Mobilität und Elan. Inneres Gleichgewicht überträgt sich auf unsere Füße und Beine und gibt uns die Fähigkeit, den Lebensstanz im Vertrauen zu tanzen.

Das erste Modul dient auch als Kennenlern- und Entscheidungswochenende für jene, die den Referenten Didier Rouchon und seine Arbeitsweise noch nicht kennen!

Termin:

Freitag,	03.02.2023	18.00 Uhr
Sonntag,	05.02.2023	17.00 Uhr

Modul 2: Kopf

Maskieren & Demaskieren – Was glauben wir von uns selbst zu wissen?

Mit dem Kopf durch die Wand, den Kopf hinhalten, auf den Kopf fallen, den Kopf verlieren, den Kopf machen — dicht machen.

Wir tragen häufig eine Maske. Je mehr wir uns dahinter verstecken, umso mehr verlieren wir uns selbst. Doch warum sich vor den wertenden Blicken von Eltern, Partner*innen oder Vorgesetzten verstecken? Im Seminar betrachten wir unsere Masken und ergründen ihre Funktion. Wir beginnen sie aufzuweichen und unser Selbst freizulegen und erkennen unser wahres Wesen, unsere verschütteten Wünsche und unser ganzes Potential, zu dem wir oft erst durch die Körperarbeit Zugang finden.

Termin:

Freitag,	25.08.2023	18.00 Uhr
Sonntag,	27.08.2023	17.00 Uhr

Modul 3: Becken

Kreativität — Sexualität — Kraft & Überfluss – Mit Freude annehmen

Mit dem Becken tanzen – sich aus seiner Befangenheit befreien, die Lebenskraft und Lebensfreude wecken.

Das Becken ist der Sitz unserer Fortpflanzung und unserer Primärkraft. Dennoch sind Hüfte und Becken oft verschlossen und unbeweglich. Warum?

Ist es das Zeichen, das wir unsere Wünsche, Aggressionen, Gefühle, Impulse, die uns in die Lebenskraft bringen könnten, zurückhalten oder drücken sich dadurch Scham, Schuld und Verlegenheit aus? Im Seminar versuchen wir, unser Becken zu lösen und unsere kreativen sowie sexuellen Kräfte und Impulse zu genießen.

Termin:

Freitag,	01.12.2023	18.00 Uhr
Sonntag,	03.12.2023	17.00 Uhr

Modul 4: Hände, Arme, Schultern

Geben & Nehmen – Sich im Vertrauen hingeben

Die Hand reichen, das Leben in die Hand nehmen, Hand in Hand, mit offenen Händen, das Leben schultern.

Es sind die Hände, die schützen, die Vertrauen schenken und unterstützen. Es sind Hände, die sich zu Fäusten ballen, die sich öffnen und schließen, die unsere Gefühle und Intentionen deutlich sichtbar machen. Hände sprechen, sehen, hören, wissen, heilen, sie berühren, formen und zerstören. Sie sind die ausdrucksstärksten Werkzeuge unserer nonverbalen Kommunikation. Mit den Händen nehmen wir Kontakte auf, heißen Menschen willkommen oder stoßen sie von uns. Ohne Hände sind wir in unserem körperlichen Ausdruck stark begrenzt.

Termin:

Freitag,	16.02.2024	18.00 Uhr
Sonntag,	18.02.2024	17.00 Uhr

Modul 5: Brustkorb

**Heben — Senken — Öffnen — Schließen —
Leben ohne Erwartungen**

Ein Herz für jemanden haben, ein offenes Herz haben, ein Herz aus Stein, keinen Atem mehr haben, mit ganzem Herzen.

Die Brust beherbergt mit dem Herzen den Sitz unserer Lebensfreude, unserer Gefühlswelt und beeinflusst somit unsere Kapazität zu lieben. Je lebendiger unser Brustkasten, je tiefer unser Atem, desto intensiver sind unsere Empfindungen.

Termin:

Freitag,	20.09.2024	18.00 Uhr
Sonntag,	22.09.2024	17.00 Uhr

Modul 6: Wirbelsäule

**Oben — Unten — Aufrecht — Gebeugt — Gegen-
sätze verbinden**

Die menschliche Wirbelsäule steht für Evolution und Überlegenheit. Doch der auf-rechte Gang lässt uns straucheln. Wir brauchen und suchen daher unbewusst ein Gleichgewicht: Zwischen Becken und Herz, Herz und Verstand, Verstand und Becken, Seele und Körper, Himmel und Erde, Innen und Außen, weiblichem und männlichem Prinzip. Im sechsten Modul bewegen wir uns tastend hin zum großen Ganzen.

Eine bewegliche Wirbelsäule ermöglicht uns, in einen Raum zu treten, wo kein Widerspruch zwischen den gegensätzlichen Polen existiert.

Termin:

Freitag,	06.12.2024	18.00 Uhr
Sonntag,	08.12.2024	17.00 Uhr

Modul 7: Selbstporträt

Hinter den Spiegel sehen

Wir malen und gestalten unser lebensgroßes Selbstporträt, in das alle Erkenntnisse und Einsichten der vergangen sechs Seminare einfließen.

Diese Erfahrungen und Gefühle bildlich auszudrücken, schafft viel Klarheit. Wir steigern unser Potential, das zu erreichen, wonach wir uns sehnen und wer wir sind.

Termin:

Freitag,	14.02.2025	18.00 Uhr
Sonntag,	16.02.2025	17.00 Uhr

Modul 8: Mein Lebenstanz

Wenn ich ihn nicht selbst tanze, wer dann?

Wir berühren durch das entstandene Selbstporträt unsere Essenz und aus diesem Kern schöpfen wir unseren persönlichen, einmaligen Tanz.

Niemand kann und wird ihn für uns ins Leben bringen, außer wir selbst! Als Abschluss der Seminarreihe steht also die Performance unseres persönlichen LEBENSTANZES.

Termin:

Sonntag,	06.07.2025	10.00 Uhr
Samstag,	12.07.2025	20.00 Uhr