

BILDUNG
ST. MICHAEL



Das Leben tanzen

8TEILIGE SEMINARREIHE 2025 – 2027

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



Liebe dich so, wie du bist. Zeige deine Farben. Lebe dein Leben. Du kannst dich aufgehoben fühlen mit deiner Angst, deiner Bewegungslust, deinen körperlichen Beschwerden, deinen Grenzen und deiner Sehnsucht. In einer Welt, die sich so schnell verändert, fordert der Tanz des Lebens Struktur, aber eben auch Improvisation, Stille und Bewegung, Schweigen und Musik, Spannung und Entspannung, Grenzen und Hingabe, zentriert bleiben und fließen können! Körperarbeit nach Anna Halprin bedeutet in Bewegung zu kommen und die Energie in unserem Körper ungehindert fließen zu lassen. Durch Bewegung können wir verborgene Gefühle ausdrücken, die sich bewusst häufig nicht benennen lassen. Über die Körperarbeit stärken wir unsere Seele. So bringt der tänzerische Ausdruck unseres Lebens Körper uns Seele behutsam in ein neues,

wohltuendes Gleichgewicht und schafft die Voraussetzung für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben nach unseren eigenen Vorstellungen.

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 drei 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 Psychotherapie, 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, Performance,
Meditation

Zielgruppen:

Pädagog:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen, Psychiater:innen, Somatische
Berufe, Pastorale Berufe

Interessierte, die Tanz und Körperarbeit als Ausdrucksmittel entwickeln und vertiefen
wollen und die Bewegung in ihr Leben bringen möchten.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich!

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Schreibsachen, Notizbuch, Wachsmalkreiden

Termine Tanzreihe 2025 - 27:

Modul 1: 21. – 23. Februar 2025
Modul 2: 27. – 29. Juni 2025
Modul 3: 19. – 21. September 2025
Modul 4: 20. – 22. Februar 2026
Modul 5: 26. – 28. Juni 2026
Modul 6: 2. – 4. Oktober 2026
Modul 7: 5. – 7. März 2027
Abschlusswoche: 18. – 24. Juli 2027

Kosten

Kursbeitrag (pro Modul 1-7): € 260,00
Abschlusswoche: € 560,00
Unterkunft und Verpflegung (Preis 2024):
VP im EZ: (inkl. TVB-Abgabe) € 92,00
VP im DZ: (inkl. TVB-Abgabe) € 87,00
Ermäßigte Unterkunft im Haus Canisius
möglich.

Finanzielle Förderung update Land Tirol
angefragt



Anmeldeschluss: 16.12.2024

**ACHTUNG – begrenzte
Teilnehmer:innenzahl!**

Anmeldung und Information:
St. Michael
Schöfens 12
6143 Matrie am Brenner
T. +43 5273 6236
st.michael@dibk.at

SCHNUPPERMODUL

Termin:
Freitag, 27.09.2024 18.00 Uhr bis
Sonntag, 29.09.2024 17.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag: € 230,00

Anmeldeschluss: 09.09.2024



Günter Holzleitner

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 2025-2027

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,	21.02.2025	18.00 Uhr bis
Sonntag,	23.02.2025	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 ergünden 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,	27.06.2025	18.00 Uhr bis
Sonntag,	29.06.2025	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, dass 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,	19.09.2025	18.00 Uhr bis
Sonntag,	21.09.2025	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,	20.02.2026	18.00 Uhr bis
Sonntag,	22.02.2026	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,	26.06.2026	18.00 Uhr bis
Sonntag,	28.06.2026	17.00 Uhr

Modul 6: Wirbelsäule

Oben — Unten — Aufrecht — Gebeugt —
Gegensätze verbinden

Die menschliche Wirbelsäule steht für Evolution
und Überlegenheit. Doch der aufrechte 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 männ-
lichem 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,	02.10.2026	18.00 Uhr bis
Sonntag,	04.10.2026	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 aus-
zudrücken, schafft viel Klarheit. Wir steigern
unser Potential, das zu erreichen, wonach wir
uns sehnen und wer wir sind.

Termin:

Freitag,	05.03.2027	18.00 Uhr bis
Sonntag,	07.03.2027	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,	18.07.2027	18.00 Uhr bis
Samstag,	24.07.2027	17.00 Uhr