

**WEITERBILDUNG | Montag, 3. März 2025 | «Lebendiger Körper – ruhiger Geist»  
mit Chantal Ducommun**

---

**KURSIINHALT**

Indem wir dem Körper und seinen Empfindungen unsere Aufmerksamkeit schenken, werden wir präsent und können zugleich Lebendigkeit und mehr inneren Frieden kreieren. Basierend auf der Methode Tamalpa Life/Art Process® wird hauptsächlich mittels freier Bewegung, im Malen und bisweilen unter Einbezug der Stimme und dem geschriebenen Wort das Zusammenspiel von Empfindungen, Gefühlen und Gedanken beobachtet, ergründet und ausgedrückt. Die Interaktion in der Gruppe, das Experimentieren mit neuen Handlungsmöglichkeiten und Raum für Reflexion vertiefen den Prozess zusätzlich.

**KURSLEITUNG**

Chantal Ducommun, Tamalpa Teacher Training Graduate, Kunsttherapeutin Fachrichtung intermedial (i. A.), Weiterbildung «Somatics, Creativity, Performance», Grafikerin FH, Pädagogin. Seit mehreren Jahren eigenes Kursangebot tanzdo.ch mit Fokus auf die Verbindung von Tanz, Selbstentwicklung und Achtsamkeitslehre.

**LERNZIELE**

Selbsterfahrung, harmonischeres Zusammenspiel der drei Ebenen Körper, Gefühl und Kopf fördern, Kennenlernen der Methode Tamalpa Life/Art Process® und von Möglichkeiten, mit im Körper geborgenem Wissen zu arbeiten.

**ZIELGRUPPE** Alle, die Freude an Bewegung und Offenheit für ihren persönlichen Prozess mitbringen

**KURSORT** IAC, Limmatstrasse 28, 8005 Zürich, 1. Stock

**KURSZEITEN** 9.30 bis 17.30 Uhr (sieben Arbeitsstunden)

**VERSICHERUNG** Ist Sache der Teilnehmenden

Diese Weiterbildung ist auf 12 Teilnehmende limitiert. Die schriftliche Anmeldung ist spätestens 14 Tage vor Durchführung einzureichen. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und unsererseits schriftlich bestätigt. Zehn Tage vor Weiterbildungsbeginn erhalten Sie die Mitteilung über die definitive Durchführung, alle nötigen Informationen sowie die Rechnung. Ein Rücktritt bis zehn Tage vor Kursbeginn bedingt CHF 100.–, danach den vollen Kursbetrag, oder Sie übergeben Ihren Platz einer Ersatzperson. Für eventuelle Fragen wenden Sie sich bitte an Miryam Azer, [wb@mitkunst.ch](mailto:wb@mitkunst.ch).

---

**ICH MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DIESE WEITERBILDUNG AN:**

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon, Mobile \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:

MITKUNST-Mitglied  
CHF 175.–

MITKUNST-Gastmitglied  
CHF 100.–

Nichtmitglied  
CHF 210.–