Verkörpere deine

Innere Stärke



Freiburg 6.–7. März 2027

Tamalpa Life/Art Process® &_5RHYTHMS
mit Katrin Stelter, DE & Laila W. Nissen, DK

TAMALPA LIFE/ART PROCESS® und 5RHTYHMS® Wochenende

INNERE STÄRKE

Verkörpere Deine innere Kraft – finde Sicherheit in dir selbst

Durch **5RHTYHMS®**:

Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness – bewegen wir uns mit den unterschiedlichsten Qualitäten und Kräften in uns.

Jeder Aspekt dieser Kräfte kann uns im Alltag dienlich sein.

Mit Elementen des **Tamalpa Life/Art Process®**, in dem Bewegung, Malen und Worte sich miteinander verbinden, finden wir Bilder und Worte, die unsere Stärke zeigen und ausdrücken und Anker sein können.

Innere Stärke bedeutet nicht, immer stark sein zu müssen, alles unter Kontrolle zu haben oder Herausforderungen allein zu bewältigen. Sie kann sich auch darin zeigen, innezuhalten, die eigene Verletzlichkeit anzunehmen, Grenzen zu spüren und dem Leben mit Offenheit zu begegnen.

Datum: 06.–07. März 2026

Kurskosten: Regulär 220–250 €, Ermäßigung auf Anfrage

Kurszeit: SA: 10:30–18 Uhr (incl. Vortrag* 17:30–18)
SO: 10:00–16 Uhr

Kursort: KIB, Adlerstr. 12, 79098 Freiburg

Unterrichtssprache: deutsch, engl. Übersetzung u.U. mögl.

Gruppengröße: max 18

Info/Anmeldung: Katrin Stelter
kontakt@katrinstelter.de, Tel. +49 761 7074501
https://katrinstelter.de/anmeldung/workshopanmeldung/

* Vortrag mit Hintergrundwissen zu den international anerkannten Methoden Tamalpa Life/Art Process® und den 5Rhythms®. Kann auch separat gebucht werden, Kosten 5€