

# CONTACT IMPROVISATION

Rollen, fallen, springen, hüpfen,  
kreativ verspielt,  
freudiges bewegen und improvisieren.

Erforschen, experimentieren,  
sinnlich erfahren.

Verspieltes Raufen, kraftvoll,  
dynamisch, sanft.

Inspirationsquelle  
im Innen und Aussen,  
mit sich und anderen  
in **CONTACT**.



Mittwoch 20–22 Uhr,  
Tanzwerkstatt, Magnusstr. 3,  
8004 Zürich.

Leitung: Muriel Mollet  
und Katharina Lüssi

Bus Nr. 31 ab Hauptbahnhof  
(Richtung Farbhof), 4 Haltestellen  
bis «Bäckeranlage».

Preis pro Quartal:  
350 Fr. / 300 Fr. (10x),  
Einsteigerabo 100 Fr. (3x).

PC 85-478554-0,  
Contactimprovisation,  
Lüssi, Mollet, 8055 Zürich,  
IBAN CH94 0900 0000 8547 8554 0

**Anmeldung/Info:** Muriel, Tel. 044 480 05 15, [murielmollet@hotmail.com](mailto:murielmollet@hotmail.com)  
[www.murielmollet.com](http://www.murielmollet.com) / [www.katharina-luessi.ch](http://www.katharina-luessi.ch)

**ContactImprovisation** ist ein Tanz, der zugleich athletisch, kraftvoll, leicht, sinnlich, kämpferisch, verspielt, energiegeladen, witzig, ernst, poetisch oder sanft sein kann. Im Kontakt mit anderen Tanzenden kann mit diesen Möglichkeiten experimentiert und improvisiert werden.

Spielerisch verschieben wir das Körpergewicht und experimentieren mit den Gesetzen der Physik. Wir nutzen die Trägheit, den Schwung, die Reibung oder die Beschleunigung. Es entsteht ein kreativer, spontaner und **gemeinsamer Tanzprozess**. Wir spielen mit der Schwerkraft, der Balance, dem Momentum und der Körperkommunikation. Physikalische Grundlagen und Bewegungstechniken begleiten uns, um die Wahrnehmung zu schulen, dein Bewegungsspektrum und deine Grenzen zu erweitern.

Durch einen sorgfältigen Umgang mit dem eigenen Körper erforschen wir tänzerische Wege und erkunden **Bewegungs- und Begegnungs-Räume** in Nähe und Distanz. Wir lernen Feinheiten des Timings kennen, öffnen uns für das Spiel mit Gewicht und Berührung, entdecken und wecken mit Leichtigkeit unsere Elastizität, Mobilität und Stabilität. Mit Freude und Genuss, im Kontakt mit sich selber und anderen üben wir in der Dynamik des Tanzes präsent zu sein. Wir horchen auf innere und äussere Impulse und steigern so die Bewegungsfreude.

Unser **Mittwochabend-Kurs** bietet dir die Möglichkeit, dich auf etwas Neues, Unbekanntes einzulassen, deine Erfahrungen mit dieser Tanzform zu erweitern und zu vertiefen. Im Gleichgewicht von **Spannung und Entspannung** fordern wir unseren Körper gleichermaßen, wie wir ihn auch verwöhnen.

**Leitung:** Muriel Mollet und Katharina Lüssi sind zwei begeisterte Contactimprovisation-Tänzerinnen, die sich durch ihre freche, verspielte und dynamische Qualität verbunden fühlen.

**Muriel Mollet:** Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, Systemische Prozessbegleitung/Erlebnispädagogik, Wasserarbeit, Anleiterin Kampfes Spiele®.

**Katharina Lüssi:** Dipl. Kunsttherapeutin, Systemische Aufstellungen, eigene Praxis für Prozess- und Heilarbeit.

Versicherung ist Sache  
der Teilnehmenden.

