

Weiterbildung Contact Improvisation

Winter Intensive 2025/26

mit
Muriel
Mollet
&
Dorothee
Däster

Movitiy
Uster
Zürich



Während 4 Wochenenden
in konstanter Gruppe
miteinander vertieft
in die verschiedenen
Schichten
der Contact Improvisation
eintauchen, forschen
und lernen.



Muriel Jeanne Mollet, www.murielmollet.com

Dorothee Däster, www.dancedot.art

Info/Anmeldung: contact@dancedot.art

Weiterbildung

Contact Improvisation

Winter Intensive 2025/26

14.-16. November 2025

12.-14. Dezember 2025

23.-25. Januar 2026

20.-22. Februar 2026

Freitagabend 19 - 21 Uhr

Samstag, 10:30 - 13:00 / 15:00 - 17:30 Uhr

Sonntag, 10:00 - 12:30 / 14:00 - 16:00 Uhr



Movity Uster, Florastr. 42. 8610 Uster (Switzerland)

Kosten: CHF 980.- (early bird Rabatt bis 14. Sept.: CHF 890.-)

Die Anmeldung ist definitiv und dein Platz gesichert mit der nicht rückzahlbaren Einzahlung von CHF 300.-

Die Weiterbildung ist nur als Ganzes buchbar.



Kursinhalt:

Das **Ziel** dieser Weiterbildung ist es, sich **intensiv** mit der Contact Improvisation auseinander zu setzen, die Komplexität dieser Tanzform zu erfassen und sich darin zunehmend zu orientieren.

Die gleichbleibende Gruppe erlaubt ein **tieferes** Erforschen und Erfahren dieser Tanzform.

Der Unterricht beinhaltet jeweils:

- klar **strukturierten** und **aufbauenden** Unterricht mit Improvisationsaufgaben und **Technik**
- die **Jam-Form**, wo in freier Form improvisiert wird
- die **LABS = Laboratorien**, wo in Kleingruppen themenspezifisch geforscht und experimentiert wird

Die Winter Intensive setzt sich aus **4 Modulen** zusammen. Jedes Modul ist thematisch in sich abgeschlossen.

Modul1

Das 1. Modul befasst sich mit **Basis Elementen** der Contact Improvisation wie giving/taking/sharing weight, Rolling Point, Counterbalance, Falling, Wahrnehmung, etc.

Es beinhaltet auch das sich Kennen lernen und sich aufeinander einstimmen.

Es ist der Beginn der Gruppen- & Vertrauensbildung.



Modul2

Im 2. Modul setzen wir uns mit der **Körperspannung** auseinander.

Es beinhaltet die Bewegung und Arbeit mit der Wirbelsäule, die **Spiralen** und die verschiedenen Bewegungsqualitäten von der Durchlässigkeit bis zur Festigkeit.

Das Erforschen und Erfahren des Backspace (Raum hinter dir). Wir befassen uns mit dem Loslassen bis zur Stabilität. Wie viel Körperspannung brauche ich, wo kann ich loslassen. Dies in Verbindung mit einem oder mehreren Menschen.

Modul3

Hier arbeiten wir mit dem Thema der **Grenzen und Begrenzungen** - limits & limitations.

Es beinhaltet Manipulation, verschiedene Arten des Greifens, die eigenen Grenzen erforschen, die Grenzen des anderen zusammen erforschen.

Wir setzen uns mit Aufgabenstellungen auseinander, in denen wir uns eigene Begrenzungen auferlegen, dadurch neue Bewegungsformen kennen lernen, unsere Bewegungsmuster verlassen und unsere Bewegungskreativität erweitern können, mit einem oder mehreren Menschen.



Modul4

Der Fokus liegt auf dem **Rhythmus**, der **Dynamik** und dem **Tempo** in der Improvisation. Hier haben wir Raum für Themen, welche aus dem Gruppeninteresse auftauchen, sich aus dem Verlauf der Weiterbildung zeigen.



Es ist das Modul, in dem an erarbeiteten Themen noch mehr trainiert und geübt werden darf und eine weitere Vertiefung stattfinden wird.





VERSICHERUNG ist Sache der Teilnehmenden

Muriel Jeanne Mollet – www.murielmollet.com

ist eine begeisterte Contactimprovisation-Tänzerin, welche durch ihre freche, verspielte und dynamische Qualität andere mitreißen kann.

Dozentin HF Bühnentanz Zürich, Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, Systemische Prozessgestaltung/Erlebnispädagogik, Wasserarbeit, Anleiterin Kampfes Spiele®.

Aus- & Weiterbildungen in Elementarem Tanz, Tanzimprovisation, zeitgenössischem Tanz, Chladek-Technik, Contact Improvisation, WATA®, Massagetechniken und verschiedene Kampfkünste (Capoeira, Shinson Hapkido, Stockkampf, Krav Maga, Aikido).

Freudvolles Tanzen, Spiele, Experimentieren mit physischen Kräften, Extreme und Grenzen entdecken, Rhythmus, Musik und „Flow“ sind die wichtigsten Aspekte in Ihrem Unterricht und Tanzen. Sie findet jeweils eine Balance zwischen Technik, Improvisationsaufgaben und sensitiven Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen.



Einen ausführlicheren Lebenslauf ist nachzulesen auf: <https://www.murielmollet.com/profil.html>

Dorothee Däster - www.dancedot.art

Dorothee Däster (1968) ist das erste Mal in Bern (CH) im 1993 auf Contact Improvisation gestossen. 1994 hatte sie die Chance mit Alito Alessi und Emery Blackwells of Danceability in Deutschland auf Tournee zu gehen. Durch diese Arbeit ist sie auf Karen Nelson und Steve Paxton gestossen und Kinetic Awareness mit Francis Becker. 1995 ein „Intensive“ mit Contraband and Sara Shelton Man.

1996-1997 Aufenthalt in Indonesien um das Apnoe-Tauchen zu erlernen und Pencak Silat, die Selbstverteidigungs-Kunst von Indonesien.

1998-2012 lebte Dorothee in den USA und war Teil der Performance Gruppe „Synopsis“ Eureka CA.

2012- 2022 wieder in der Schweiz, ging es weiter mit verschiedenen Projekten in Luzern, Zürich, Kanada & Polen. 2021 Performance-Projekt in Zusammenarbeit mit Muriel Mollet als Dozentin an der Höheren Fachschule für Zeitgenössischen & Urbanen Bühnentanz Zürich. Im Moment unterrichtet Dorothee in Uster, in ihrem Tanzstudio Movity und arbeitet an ihrem Film-Projekt „Tisch-Tanz“.

Aktuelle Projekte: - Aktionstage Schweiz Tanzworkshop und Performance mit behinderten und nicht behinderten Tänzer:innen im Studio Movity.
- Das Gewicht der Luft, eine Tanz- & Musikperformance. Die Premiere fand 2023 in Poschiavo statt.

Mehr Infos auf der Homepage :)