

CONTACT IMPROVISATION

MURIEL MOLLET

BASICS

Im Workshop werden mit den Grundprinzipien und Fertigkeiten der Contact Improvisation gearbeitet: Mit Elementen wie Abrollen, Gewicht geben, nehmen und teilen, Lifts (Hebungen), Jumps (Sprünge) wird experimentiert, gespielt, getanzt und werden neue Bewegungsmöglichkeiten entdeckt. Es wird an der eigenen Körperwahrnehmung und an der Qualität von Berührung gearbeitet. Der Unterricht beinhaltet ein Aufwärmtraining, spezifische Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen und technische Übungen zu zweit, alleine oder in der Gruppe, Entspannung, strukturierte Improvisation und freies Tanzen mit und ohne Musik.

Willkommen sind alle, die Freude am Tanzen und Bewegen haben, gerne improvisieren und Neues erforschen.

Mitnehmen: Lockere, bequeme Trainingskleider, ev. Knieschoner, Zwischenverpflegung.

Kosten: CHF 120.00.

Anmeldefrist: 20. Januar 2013.

SON, 27. JANUAR 2013, 12:00-17:00 H

Anmeldung/Info: www.susannebraun.ch
susanne.braun@hispeed.ch, +41 (0)79 621 97 41