

## Workshop Contactimprovisation - Basics and more -

**Samstag, 9. November 2019, 13 – 18 Uhr**  
**m.a.studio Rieden bei Baden**

Contact Improvisation ist ein Tanz, der zugleich kraftvoll, leicht, athletisch, 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 damit. Es entsteht ein kreativer, spontaner und gemeinsamer Tanzprozess.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch fortgeschrittene Contacter geeignet. Er besteht aus einer Mischung aus Technikübungen und Experimentieren mit unterschiedlichen Themen wie z.B. Gewicht geben und nehmen, Rolling Point, Lifts und Jumps, Counterbalance sowie Wahrnehmungs-, Vertrauens-, und Entspannungsübungen, strukturierte Improvisation und freies Tanzen mit und ohne Musik.

Willkommen sind alle, die Freude am Tanzen und Bewegen haben, gern improvisieren und Neues erforschen. Mitnehmen: Lockere, bequeme Trainingskleider, ev. Knieschoner, Zwischenverpflegung.

Kosten: CHF 110.- / Anmeldeschluss: 1.11.2019

Anmeldung / Info: [murielmollet@hotmail.com](mailto:murielmollet@hotmail.com)  
[www.murielmollet.com](http://www.murielmollet.com) / 078 976 53 53

### Workshopleitung:

Muriel Jeanne Mollet, Dozentin Höhere Fachschule für Bühnentanz Zürich / Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, Systemische Prozessbegleitung/ Erlebnispädagogik, Wasserarbeit, Anleiterin Kampfes Spiele®.

Freudvolles Tanzen, Spiele, Experimentieren mit physischen Kräften, Extreme und Grenzen entdecken, Rhythmus, Musik und „Flow“ (Fließen, Bewegungsfluss) sind die wichtigsten Aspekte in Ihrem Unterricht und Tanzen. In den Workshops versucht sie eine Balance zu finden zwischen Technik, Improvisationsaufgaben und sensiblen Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen.

**m.a. Studio**, Oederlin Areal, Landstr. 2 B, 4. Stock, 5415 Rieden bei Baden /Busstop: Oederlin (5Min.BHf Baden)

