

# Contactimprovisation all levels

Improvisieren – Tanzen - Forschen – Rollen – Fallen – Springen – Hüpfen – verspieltes Raufen, kraftvoll, dynamisch, kreativ, sanft - Inspirationsquelle im Innen und Aussen mit sich und anderen in CONTACT



## UNTERRICHT Contactimprovisation

Offene Tanzabende für Menschen, welche Contactimprovisation kennen lernen oder vertiefen möchten

Mo 7. Juli 2025

Di 19. Aug.

Mo 15. Sept.

Di 28. Okt.

Fr 7. Nov. 2025

3 Abende von 18:30 – 21:00 Uhr  
3x im Voraus bezahlt: CHF 110.-  
6x im Voraus bezahlt CHF 210.-  
Einzelner Abend CHF 38.- - 48.-

Seminarraum Jupiterhaus  
Frankentalerstrasse 55  
8049 Zürich (Tramstop Frankental)

Leitung und Anmeldung:

**Muriel Jeanne Mollet**

Dipl. Tanz- & Bewegungspädagogin

Dozentin HF Bühnentanz Zürich

[murielmollet@hotmail.com](mailto:murielmollet@hotmail.com)

078 976 53 53

[www.murielmollet.com](http://www.murielmollet.com)

**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 werden wir mit diesen Möglichkeiten experimentieren.

An diesen offenen Abenden werden wir uns mit 1- 2 der **Grundprinzipien** (wie Gewicht teilen geben & nehmen, Counterbalance, Rolling Point, Fallen, Rollen, führen -folgen, in den Flow kommen, etc.) auseinandersetzen, forschen, z.T. Techniken erlernen, tanzen und improvisieren.

Er bietet dir die Möglichkeit, dich auf etwas **Neues, Unbekanntes** einzulassen, deine Erfahrungen mit dieser Tanzform kennen zu lernen. Im Gleichgewicht von Spannung und Entspannung **fordern** wir unseren Körper gleichermassen, wie wir ihn auch **verwöhnen**.

### **Muriel Jeanne Mollet**

Dozentin HF Bühnentanz Zürich, Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, Systemische Prozessbegleitung / Erlebnispädagogik, Wasserarbeit, Anleiterin Kampfespiele®.

Muriel ist eine begeisterte Contactimprovisation-Tänzerin, die sich durch ihre frechen, verspielten und dynamischen Qualitäten auszeichnet.

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

Kurskosten: Einzelner Abend: CHF 38.- - 48.- (im Voraus bezahlt: 3x CHF 110.-, 6x CHF 210.-)  
per Twint: 078 976 53 53      oder

**Postkonto:** 50-80558-6, Muriel Jeanne Mollet, 5408 Ennetbaden  
**IBAN CH61 0900 0000 5008 0558 6**  
**BIC:** POFICHBEXXX

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden



[www.murielmollet.com](http://www.murielmollet.com)