

# 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 möchten

Do 26. Sept. / Di 5. Nov. / Do 5. Dez. 2024

3 Abende von 18:30 – 21:00 Uhr

3x im Voraus bezahlt: CHF 110.- / Einzelner Abend CHF 38.- - 48.-

JupiterSpace

Frankentalstr. 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 eine Tanzform, welche in den 70er Jahre in den USA entwickelt wurde und auf demokratischen, improvisierenden und forschenden Prinzipien basiert. Es ist ein Tanz, bei dem sich zwei oder mehrere Menschen auf unterschiedlichste Weise miteinander bewegen. Dabei handelt es sich um einen aufmerksamen, kreativen und spontanen Prozess.

**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**.

LEITUNG:

### **Muriel Jeanne Mollet**

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

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 im Voraus: 3x CHF 110.- / Einzelner Abend: CHF 38.- - 48.-  
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



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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden