

## Muriel Jeanne Mollet

Ist Dozentin an der Höheren Fachschule für zeitgenössischen und urbanen Bühnentanz in Zürich.

Sie arbeitet als Tanz- und Bewegungspädagogin, Tänzerin, Choreographin, im Wasser und mit systemischer Prozessbegleitung / Erlebnispädagogik, so wie mit dem Thema Gewaltprävention an diversen Schulen als Anleiterin Kampfes Spiele®.

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

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



MURIEL JEANNE MOLLET

078 976 53 53

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

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

# BERÜHREN & BEGEGNEN



TANZ & IMPROVISATION

AB 60 JAHRE



DATEN: 3.4. / 8.5. / 5.6. / 10.7.2020  
4 x FREITAG MORGEN

ZEIT: 10:00 - 12:00 UHR

ORT: 1. TERMIN: 3.4.  
BACKSTAGE STUDIO,  
HARDSTR. 81 , 8004 ZÜRICH  
BEIM HARDPLATZ

ALLE ANDEREN TERMINE:  
OFF DANCE,  
ZWEIERSTR. 106, 8003 ZÜRICH  
BEIM BAHNHOF ZÜRICH WIEDIKON

PREIS: CHF 160.- (EINZELTERMINE CHF 45.-)

TEILNEHMERINNENZAHL: MIN. 6 / MAX. 18 TN

ANMELDESCHLUSS: 23.3.2020

ANMELDUNG MIT ADRESSE UND TELEFONNUMMER:  
murielmollet@hotmail.com,  
www.murielmollet.com, 078 976 53 53

# BERÜHREN & BEGEGNEN

## TANZ & IMPROVISATION FÜR MENSCHEN AB 60 JAHRE

FREITAG MORGEN, 10 - 12 UHR  
OFF DANCE, ZWEIERSTR. 106, 8003 ZÜRICH

### KURSIHALT

IN DIESEN LEKTIONEN WIRST DU DIE CONTACTIMPROVISATION ERLEBEN, WELCHE SPEZIELL AUF DEN KÖRPER IM SENIORENALTER ABGESTIMMT IST.

\* FREUDIGES BEWEGEN UND IMPROVISIEREN - BERÜHREN & BERÜHRT WERDEN - KREATIV VERSPIELT - LACHEN - WAHRNEHMUNG SENSIBILISIEREN - GENIESSEN - TANZEN \*



### CONTACTIMPROVISATION

IST EINE AM ANFANG DER 70ER JAHRE IN DEN USA ENTWICKELTE TANZFORM. ES IST TANZ DURCH IMPROVISATION UND INTERAKTION ZWISCHEN ZWEI ODER MEHREREN KÖRPERN. MAN SPIELT UND EXPERIMENTIERT MIT DEM VERSCHIEBEN DES KÖRPERGEWICHTS UND MIT DEN GESETZEN DER PHYSIK, WIE BEISPIELSWEISE DEM GEWICHT/SCHWERKRAFT, DER TRÄGHEIT, DEM SCHWUNG, DER REIBUNG ODER DER BESCHLEUNIGUNG. ES HANDELT SICH UM EINEN KREATIVEN, SPONTANEN PROZESS, IN DEM SICH ZWEI ODER MEHRERE PARTNER\_INNEN MITEINANDER BEWEGEN UND DAS SPIEL MIT DER BALANCE WAGEN.

### UNTERRICHT

IM UNTERRICHT ARBEITEN WIR AN DER EIGENEN KÖRPERWAHRNEHMUNG UND AN DEN VERSCHIEDENEN BERÜHRUNGSQUALITÄTEN. ER BEINHÄLTET AUFWÄRMTRAINING, SPEZIFISCHE WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN 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 UND ENTDECKEN WOLLEN.

MITNEHMEN: LOCKERE, BEQUEME TRAININGSKLEIDER, GETRÄNK, EV. KNIESCHONER