



# FLOATING

## **WORKSHOP ERLEBEN UND TANZEN IM WASSER**

Wahrnehmen – Fliessen – Sich tragen lassen – Floaten – Erleben – Umgang mit dem Atem unter & über Wasser – Mit den PartnerInnen in den Flow kommen – Schweben – Leichtigkeit – Vorbereitung für Wasserjam – Berühren und berührt werden – Sensibilität aktivieren – Improvisieren – Entdecken – Erforschen – Spielen wie ein Delfin

Sa 1. März / 27. Sept. 2025, 14:30 - 19:00 Uhr

Zürich Wiedikon

Leitung: Muriel Jeanne Mollet / Sébastien Chabouté

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

# FLOATING - Erleben und Tanzen im Wasser mit PartnerInnen

Samstag, 1. März 2025 / Samstag, 27. September 2025

14:30 - 19:00 Uhr (ab 14:10 Uhr ankommen, umziehen)

Privatbad Zürich Wiedikon

Maximal 6 Teilnehmende

CHF 170.- / Workshop

Die Anmeldung ist erst gültig mit der Einzahlung von CHF 170.- auf: IBAN CH61 0900 0000 5008 0558 6

Postkonto 50-80558-6, Muriel Jeanne Mollet, Weinbergweg 13, 5408 Ennetbaden.

Die Haftung für Unfälle und Verletzungen ist Sache der Teilnehmenden.

Mitbringen:

Kleine Verpflegung, Badetuch, Badeanzug, Schwimmbrille, Nasenklemme oder Taucherbrille.

Leitung:

Muriel Jeanne Mollet, 078 976 53 53, [murielmollet@hotmail.com](mailto:murielmollet@hotmail.com), [www.murielmollet.com](http://www.murielmollet.com)

Sébastien Chabouté, 076 336 17 93, [sebalsace@icloud.com](mailto:sebalsace@icloud.com), [www.real-ease.ch](http://www.real-ease.ch)

## Workshop Inhalt:

Im körperwarmen Wasser lernen wir andere Zustände kennen, die wir mit der Schwerkraft (Gravitation) beim Tanzen auf dem Boden nicht in dem Ausmass erleben können. Im Workshop werden wir das Fliesen und Schweben im Wasser und im Luft-Raum erforschen und erfahren. Wir entdecken und improvisieren mit der Leichtigkeit und Schwerelosigkeit des Körpers im Wasser und der Begegnung der Körper unter und über Wasser. Im Wasser lernen wir durch verschiedene Improvisationsthemen (z. Bsp. Führen-Folgen, Manipulation, Widerstand-Nachgeben und Unterstützen) die eigenen Verhaltensweisen des Wassers, des Raumes und dessen Einfluss auf uns und unsere PartnerInnen kennen, experimentieren und spielen damit.

Wahrnehmen – Fliesen – Sich tragen lassen – Floaten – Erleben – Umgang mit dem Atem unter und über Wasser – Mit den PartnerInnen in den Flow kommen – Schweben – Leichtigkeit – Vorbereitung für Wasserjam – Berühren und berührt werden – Sensibilität aktivieren – Improvisieren – Entdecken – Erforschen – Spielen wie ein Delfin

## Muriel Jeanne Mollet:

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

Sie arbeitet als Tanz- und Bewegungspädagogin, Performerin, Choreographin, im Wasser und mit systemischer Prozessbegleitung/Erlebnispädagogik sowie als Anleiterin Kampfesspiele®.

Nach dem Abschluss als Bewegungspädagogin (SBTG-Diplom 1989) folgte das Studium Elementarer Tanz an der Sporthochschule Köln. Danach kontinuierliche Weiterbildung in verschiedenen Tanz- und Improvisationstechniken, sowie Kampfkünsten (Capoeira, Shinson Hapkido und Stockkampf). Fortbildungen und Assistenzen in Wassertanzen bei Arjana Brunswiler (Gründerin WATA®). Sie war Leiterin und Gründerin des SURIEL tanztheaters 1993-97 und 2003-2012 Mitglied des Improvisations-, Research- und Performancekollektivs „x-group“. Auftritte mit eigenen Soloproduktionen, Gruppenstücken und Capoeirashows in der Schweiz und im Ausland. 2011 Diplom Systemische Prozessbegleitung / Erlebnispädagogik (2009-2011). 2012/2013 Weiterbildung mit Diplom Anleiterin Kampfesspiele® (Gewaltprävention mit Jungen).

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 den Workshops bietet sie eine Balance zwischen Technik, Improvisationsaufgaben und sensitiven Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen.