



# Körper

# Raum

**27. - 30. Dezember 2010**

mit anschliessender  
**Sylvester-Jam**

Ein Workshop in  
**Contact Improvisation**  
in Bern / CH

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

english version on the website

## KörperRaum

### Contact Improvisation mit Adrian Russi - Workshop und Sylvester-Jam

**Wie viel Raum nehme ich ein** mit meinem Tanz? // Welche Innenräume sind mir vertraut, und welche gilt es noch zu entdecken? // Wie lassen sich Innen und Aussen verbinden? // Wo hört mein Raum auf, wo beginnt der meines Tanzpartners? // Wie kann ich die Raumqualität an einer Jam beeinflussen - was ist überhaupt eine Raumqualität? // ...

**Ein bewusster Umgang mit Raum** nährt die Contact Improvisation gemäss meiner Erfahrung ebenso stark wie die ausgesprochen körperliche Basis, auf der diese Tanzform aufbaut. In „KörperRaum“ erforschen wir deshalb neben der gewohnten Arbeit an den Contact-Fertigkeiten v.a. das enge Zusammenspiel der verschiedenen Räume in und um uns herum. Mit dem Ziel, den eigenen Tanz zu bereichern, zu verfeinern und zu klären - sowie die Fähigkeit zu entwickeln, uns achtsam und aktiv mit gestaltend in eine nächste Jam hineinzubegeben..

**Der Unterricht beinhaltet** neben der Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills vor allem Wahrnehmungsübungen, Improvisationsaufgaben und Körperarbeit. Es wird Raum geben für Austausch, damit sich das Erlebte einordnen lässt und um von den Erfahrungen der ganzen Gruppe zu profitieren. Ein wichtiger Teil sind die Phasen des freien Tanzes, wo jedeR die Möglichkeit hat, der Qualität des Moments auf die Spur zu kommen, und Tänze voller Anmut, Kraft und Lebendigkeit entstehen können.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.**

---

**27. - 30. Dezember 2010** 10.00 - 16.30 (mit Pause)

**Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern** (Übernachtung im Studio möglich)

**Fr. 380.-** (Euro 250.-) bzw. **Fr. 340.-** (Euro 225.-) bei Anmeldung bis zum 6.12.10.

Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung von Fr. 120.-** (Euro 80.-). Im Falle eines Rücktritts ist eine Rückerstattung der Anzahlung nur möglich, wenn eine Ersatzperson den Platz übernimmt.

**Zahlung** auf: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, 3013 Bern; **Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Adrian Russi** ist Lehrer für Contact Improvisation und Neuen Tanz und wird europaweit zum Unterrichten und Performen eingeladen. Nach seiner Ausbildung bei „bewegungs-art“ in Freiburg/D hat er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weitergebildet, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Im Unterricht legt er Wert auf Bewegungstechnik und Wahrnehmung sowie auf eine Kreativität, die dem differenzierten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel und das Sich-Wirklich-Einlassen sind für ihn die Grundlage, um im Tanz aus dem Vollen zu schöpfen. Weitere Einflüsse durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Adrian Russi

CH-3013 Bern

[adrian.russi@bluewin.ch](mailto:adrian.russi@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

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

### **Sylvester-Jam**

**14.00 - 17.30: Score -Jam**, kein Einlass mehr nach 14.00, Fr. 15.-

**Ab 18.00: Offene Jam**, bitte etwas für's **gemeinsame Buffet** mitbringen, Fr. 20.-

**Anmeldung** bis 30. Dezember '10