



**Körper**

**Raum**

**28. Juli - 1. August '10**

**mit 1.-August-Jam  
am Abend**

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

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

**Foto: Mark Nolan**

**english version at the website**

## **KörperRaum**

### **Contact Improvisation mit Adrian Russi - Workshop und 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 - und auf dass die TeilnehmerInnen die Fähigkeit entwickeln, sich 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.**

---

**28. Juli - 1. August 2010**    **10.00 - 16.30** (mit Pause)

**Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern** (5' vom Bahnhof; 15' bis zum Aarebad; mit viel Grün um's Studio)

**Fr. 470.-** (Euro 310.-) bzw. **Fr. 420.-** (Euro 280.-) bei Anmeldung bis zum 30.6.10. 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    CH-3013 Bern    [adrian.russi@bluewin.ch](mailto:adrian.russi@bluewin.ch)    +41-79-600'87'80    [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Adrian Russi:** Seit rund 20 Jahren intensive Auseinandersetzung mit Contact-Improvisation/Neuem-Tanz, Kampfkunst/Energiearbeit und Körperarbeit. Ausbildung in Neuem Tanz bei „bewegungs-art“ in Freiburg/D mit dem Schwerpunkt Freie Improvisation sowie Ausbildung in Craniosacral-Therapie bei Eva Ficzko in Freiburg/D. Regelmässige Performancearbeit und Unterrichtstätigkeit in der Schweiz und im Ausland. Einflüsse von verschiedenen LehrerInnen, darunter Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Andrew Harwood, David Zambrano und Lilo Stahl.

### **1. August-Jam**

**18.00 - 22.00**, Fr. 15.- (Euro 10.-) / gratis für Workshop-TeilnehmerInnen

Bitte etwas für's **gemeinsame Buffet** mitbringen

**Anmeldung für die Jam** bis 31.Juli 2010