Achtsamkeit - Präsenz - Flow

Im Feld der Möglichkeiten II

Contact Improvisation
in Bern / CH
mit Adrian Russi

27. - 30. Dezember 2026

www.adrianrussi.com

français en bas // for english scroll down

Im Feld der Möglichkeiten II

Achtsamkeit - Präsenz - Flow

Das "Feld der Möglichkeiten" hat mich im Sommer derart fasziniert, dass ich mich entschieden habe, es ein weiteres Mal anzugehen. Standen in der ersten Ausgabe die Hände im Fokus, werden wir diesmal das Feld weiterfassen und Wege erforschen, um uns mit all unserem Ansinnen für das Unvorhergesehene zu öffnen. Das Erahnen unendlicher Möglichkeiten wird mit der Frage einhergehen, inwiefern uns Gewohnheiten in den vertrauten und oft nur vermeintlich sichereren Gefilden halten.

Der Bodymind wird eine zentrale Rolle spielen, da er die Grundlage für Vertrauen, Kreativität und eine gelingende Körper-Kommunikation ist. Sobald wir uns nur auf die eine Seite schlagen - sei es der Körper oder der Geist - verpassen wir das Ganzheitliche und begrenzen unser Potential beträchtlich.

Der Rahmen für diesen Workshop ist wie immer gegeben: wir bewegen uns im spezifischen Kontext der Contact Improvisation. Das Entscheidende dabei ist, wie wir innerhalb dieser wunderbaren Bewegungssprache die grösstmögliche Freiheit erleben können - und wie weit wir uns auch zumuten, deren Grenzen zu hinterfragen. Was ist z.B. noch Contact Improvisation, was hat da alles Platz und ab wann sind andere Bezeichnungen passender? Es werden Fragen auftauchen, auf die es keine endgültigen Antworten gibt. Zentral ist vielmehr die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Aspekten und das Staunen über die Vielfalt unseres Tuns im Jam-Raum.

Ich freue mich auf diese 4 Tage in der Altjahreswoche mit viel Raum für Bewegung, Begegnung und Zeit zum Innehalten. Auf dass neben der Freiheit auch mehr Klarheit Einzug halten kann und uns das Zusammenspiel von Achtsamkeit, Präsenz und Flow nähren und überraschen darf.

Dieser Workshop richtet sich an TN mit Erfahrung in CI - sowohl an diejenigen des gleichnamigen Workshops im Sommer '26 wie auch an alle anderen.

27. - 30. Dezember 2026 **10.30-17.00** (letzter Tag bis 16.00) **MorgenAbendLand,** Könizstrasse 19A, CH-308 Bern

CHF 480.- (€ 385.-) bzw. **CHF 440.-** (€ 350.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit Überweisung einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 120.-** (€ 80.-). Bei **Abmeldung** von weniger als 24h vor Beginn des Workshops ist der Gesamtbetrag zu bezahlen.

Zahlung an: A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen Raum für's **Jammen** am Abend, **Übernachten** im Studio möglich

Adrian Russi unterrichtet Contact Improvisation seit über 25 Jahren im In- und Ausland. Er selber lernte u.a. bei den Begründer:innen Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. In seinem Unterricht legt er Wert auf differenzierte Wahrnehmung und präzise Bewegungstechnik, sowie eine Kreativität, die dem ausgeprägten 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 stammen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacral Therapie sowie seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den Faszien und zum Bodymind).

Anmeldung und Information: **adrianrussi.yep@bluewin.ch** **+41-79-600'87'80** **www.adrianrussi.com**

pleine conscience - présence - flow

Dans le champ des possibles II

Contact Improvisation
à Berne / CH
avec Adrian Russi

27 - 30 décembre 2026

www.adrianrussi.com

for english scroll down

Dans le champ des possibles

pleine conscience - présence - flow

Le "champ des possibles" m'a tellement fasciné cet été que j'ai décidé de m'y replonger. Alors que la première édition était consacrée aux mains, nous élargirons cette fois-ci le champ d'exploration pour explorer des voies qui nous permettent de nous ouvrir, avec toutes nos aspirations, à l'imprévu. La perspective de possibilités infinies s'accompagne de la réflexion sur la manière dont nos habitudes nous retiennent dans des territoires qui nous sont familiers et qui ne sont souvent qu'apparemment plus sûrs.

Le bodymind jouera un rôle central, car il constitue le fondement de la confiance, de la créativité et d'une communication corporelle réussie. Dès que nous nous concentrons uniquement sur un seul des deux aspects – que ce soit le corps ou l'esprit –, nous passons à côté de l'approche holistique et limitons considérablement notre potentiel.

Comme toujours, le cadre de ce stage est bien défini : nous nous situons dans le contexte spécifique du Contact Improvisation. L'essentiel, c'est de trouver comment, au sein de ce merveilleux langage corporel, nous pouvons faire l'expérience de la plus grande liberté possible – et à quel point nous osons remettre en question les limites de celui-ci. Par exemple, qu'est-ce qui fait encore partie du Contact Improvisation, qu'est-ce qui y trouve sa place et à partir de quand est-il plus approprié d'utiliser d'autres termes ? Des questions surgiront auxquelles il n'y a pas de réponses définitives. Ce qui importe avant tout, c'est de se pencher sur les différents aspects et de s'émerveiller devant la diversité de nos pratiques dans l'espace de jam.

Je me réjouis de ces quatre jours de la semaine de fin d'année, qui offriront beaucoup d'espace pour le mouvement, les rencontres et des moments de calme. Puisse la liberté s'accompagner d'une plus grande clarté, et que l'interaction entre pleine conscience, présence et flow nous nourrisse et nous surprenne.

Ce stage s'adresse aux participants ayant une expérience de la CI - aussi bien à ceux qui ont suivi le stage du même nom durant l'été 2026 qu'à tous les autres.

27 - 30 décembre 2026 **10.30 - 17.00** (clôture à 16.00 le dernier jour) **MorgenAbendLand,** Könizstrasse 19A, CH-308 Bern

CHF 480.- (€ 385.-) resp. **CHF 440**.- (€ 350) en cas d'inscription jusqu'au 6 décembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 120.-** (€ 80.-). En cas d'**annulation** moins de 24 heures avant le début du stage, le montant total est dû.

Payement : A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2 **L'assurance** est à la charge des participant-e-s

studio disponible pour des **jams** le soir, avec la possibilité de **dormir** dans le studio

Adrian Russi enseigne le Contact Improvisation depuis plus de 25 ans en Suisse et à l'étranger. Il a lui-même appris entre autres auprès des fondateurs:trices Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement est basé sur une perception différenciée et des techniques de mouvement précises, ainsi que sur une créativité née d'une grande conscience corporelle. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permettent le mieux de s'épanouir dans la danse. D'autres influences proviennent de ses études de différents arts martiaux et de la thérapie cranio sacrale ainsi que de sa propre recherche (entre autres sur les fascias été le bodymind).

Inscription & information : **adrianrussi.yep@bluewin.ch** **+41-79-600'87'80** **www.adrianrussi.com**

mindfulness - presence - flow

Fields of Possibilites II

Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi

27. - 30. Dezember 2026

www.adrianrussi.com

Fields of Possibilities

mindfulness - presence - flow

The "Field of Possibilities" intrigued me that much last summer that I decided to dive back into it. While the first edition was focused on the hands, this time we'll broaden the scope of the field and explore ways to open ourselves up with all our aspirations to the unpredictable. The glimpse of infinite possibilities is accompanied by the question to what extent our habits keep us within our beloved and often only seemingly safer realms.

The body-mind will play a central role, as it is the foundation for trust, creativity, and successful body communication. As soon as we favor just one side - be it the body or the mind - we miss the holistic picture and significantly limit our potential.

As always, the setting for this workshop is clear: we move within the specific context of Contact Improvisation. The crucial question is how we can experience the greatest possible freedom within this wonderful language of movement—and how far we dare to push the boundaries we encounter. What, for example, still counts as Contact Improvisation? What all fits within it, and at what point do other terms become more appropriate? Questions will arise for which there are no definitive answers. What matters most is dealing with the different aspects and marveling at the diversity of activities in the jam space.

I'm looking forward to these four days in the last week of the year, with plenty of space for movement, connection, and time to just pause. May greater freedom and clarity find their way into our practice, and may the interplay of mindfulness, presence, and flow nourish and surprise us.

This workshop is meant for participants with experience in CI - both those who attended the workshop of the same name in the summer of '26 and everyone else.

27. - 30. December 2026 10.30 - 17.00 (closure at 16.00 on the last day) **MorgenAbendLand,** Könizstrasse 19A, CH-308 Bern

CHF 480.- (€ 385.-) resp. CHF **440.-** (€ 350.-) with registration until 6. December. The registration is valid only with a **non-refundable deposit of CHF 120.-** (€ 80.-). If **cancellation** is made less than 24 hours before the workshop begins, full payment is due.

Payment to: Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Participation is at your **own risk**. studio available for **jams** in the evening, **accommodation** available in the studio

Adrian Russi has been teaching Contact Improvisation in Switzerland and abroad for over 25 years. Alongside others, he studied with the founders Steve Paxton, Nancy Stark Smith and Nita Little. In his teaching, he values differentiated perception and precise movement technique, as well as a creativity that arises from a distinct body awareness. For him the pleasure to play and a deep commitment are the basis that allows him to fully embrace the possibilities of dance. Further influences originate from his studies of various martial arts and Craniosacral Bodywork as well as from his own research work (on fascia and bodymind, among other things).

Registration & information : **adrianrussi.yep@bluewin.ch** **+41-79-600'87'80** **www.adrianrussi.com**