

# Contact Improvisation

Oktober 2025 -  
Februar 2026

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

Fortbildung  
in Bern

mit  
Adrian Russi

français en bas //  
for English scroll down

... 4 Wochenenden plus optional 4 Tage: eintauchen - forschen - verstehen - geniessen - tanzen - weiterkommen ...

Die **Fortbildung Contact Improvisation** richtet sich an **Teilnehmer:innen mit einer soliden Basis in CI** und dem Interesse, sich in einer konstanten Gruppe vertieft mit dieser Tanzform auseinanderzusetzen. Das Ziel ist, in bewegungstechnischer Hinsicht wie auch auf den Ebenen der Improvisation und des Jammens zu forschen und individuelle Lernschritte zu machen. Weiter geht es darum, auch als Gruppe die CI in ihrer Dynamik und Komplexität besser zu verstehen.

**Inhaltlich liegt der Fokus** auf Leichtigkeit und Präzision in der Bewegung, die ihrerseits auf einer differenzierten Wahrnehmung basiert. Dies ermöglicht eine Kommunikation, die ausgesprochen körperlich orientiert ist und gleichzeitig die vielfältigen Aspekte des ganzen Mensch-Seins beinhaltet. Sie soll auch in herausfordernden und dynamischen Bewegungssequenzen aufrechterhalten bleiben, so dass der gemeinsame Tanz fortlaufend mitgestaltet werden kann. Fliegen und (gemeinsames) Fallen, kopfüber bewegen oder das Following-Through bleiben so nicht einfach reine Technik, sondern werden Teil des Improvisations-Repertoires. Dies erlaubt u.a. den Solo-Aspekt auch innerhalb des Contact-Duetts beizubehalten und führt zu grosser Autonomie sowie mühelosem Wechsel zwischen den Konstellationen (Solo, Duett, Trio, Gruppe).

**Grundlegende Prinzipien der CI** werden in einer Weise vermittelt, dass ein vertieftes Verständnis möglich wird und sich neue Wege im Tanz öffnen. Sich engagieren im und organisieren um den gemeinsamen Kontaktpunkt herum sowie das Beibehalten der Bewegungsfreiheit und Lebendigkeit auch während des Gewichtsaustausches sind grundlegend für alle Erfahrungsstufen. Das genaue Erspüren der physischen und physikalischen Ebene der CI aber auch das darüber Hinausgehen sind für mich in den letzten Jahren zu einem zentralen Teil im eigenen Tanz geworden. Es bringt Wahlmöglichkeiten und klare innere und äussere Ausrichtung, was schlussendlich in ein kompositorisches Verständnis für die CI münden kann.

**Die Wochenenden beginnen** jeweils mit einer Fokus-Jam, wo nach Möglichkeit alle Fortbildungs-TeilnehmerInnen bereits anwesend sind. Dies ermöglicht einen gemeinsamen tänzerischen Start.

Allen Teilnehmenden wird nach Wunsch eine **Einzellektion inkl. individuellem Feedback** angeboten.

## Daten:

17. - 19. Oktober 2025  
21. - 23. November 2025  
16. - 18. Januar 2026  
27. Februar - 1. März 2026

Zwischenraum, Mauerrain 5, CH-3012 Bern (schlafen im Studio möglich)

Fokus-Jam am Freitag: 19.45-21.45, Unterricht am Samstag & Sonntag: 10.30 - 17.00

Optional und empfohlen: Weihnachts-Workshop vom **27. - 30. Dez. 2025**, Flyer ab Mitte August auf der Website.

**Inkl. Weihnachts-Workshop:** CHF 1'230.- (€ 980.-) bzw. CHF 1'120.- (€ 890.-) bei Anmeldung bis zum 6. September 2025.  
Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 300.- (€ 220.-)**.

**Ohne Weihnachts-Workshop:** CHF 880.- (€ 700.-) bzw. CHF 800.- (€ 640.-) bei Anmeldung bis zum 6. September 2025.  
Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 200.- (€ 150.-)**.

**Preisreduktion auf Anfrage** IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2, A. Russi, 3612 Steffisburg **Versicherung** ist Sache der Teilnehmer:innen

**Adrian Russi** unterrichtet Contact Improvisation seit über 20 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).

# Contact Improvisation

octobre 2025 -  
février 2026

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

Formation continue  
à Bern

avec  
Adrian Russi

for English scroll down

..... 4 week-ends et 4 jours en option: se plonger - comprendre - apprendre avec plaisir - danser - progresser .....

La **formation continue de contact improvisation** s'adresse à des **participant:es avec une solide base en CI**, qui s'intéressent à approfondir et questionner leur pratique dans le cadre d'un groupe constant. L'objectif est d'une part de progresser individuellement, de rechercher, que ce soit au niveau technique, de l'improvisation et de la jam, et d'autre part, de mieux comprendre la dynamique et la complexité du CI en tant que processus de groupe.

**Les points forts de la formation s'orientent** vers la légèreté et la précision du mouvement, basée sur une perception différenciée. De ces fondements découle une communication passant par le corps, qui englobe en même temps les aspects divers de l'Être dans sa globalité. Le but est de poursuivre cette communication dans des séquences de mouvements complexes et dynamiques, afin de composer continuellement la danse commune. Des aspects comme voler et tomber (ensemble), bouger la tête à l'envers ou suivre en toute situation deviennent une partie du répertoire d'improvisation plutôt que d'être abordés comme une boîte-à-outils de techniques isolées. Le maintien d'aspects solistiques dans le cadre du duo de CI confère une grande autonomie à chacun(e) et permet un passage fluide d'une constellation à l'autre (solo, duo, trio,...).

**L'approche de l'enseignement** vise à acquérir une compréhension approfondie du CI et à ouvrir de nouvelles perspectives dans la danse. S'engager dans et s'organiser autour du point de contact commun, garder sa liberté de mouvement et son enjouement même dans des échanges de poids sont autant de situations intéressantes à tout niveau d'expérience. Ces dernières années, la capacité à ressentir précisément le contact au niveau physique, tout en intégrant des dimensions qui le dépassent, est devenu un aspect central de ma danse. Cela accroît mes possibilités de choix et me donne une orientation claire, tant pour moi-même qu'envers l'extérieur, ce qui débouche finalement vers une compréhension compositionnelle du CI.

**Les stages débutent** sur une focus jam, où tous les participant:es du stage sont présent:es, si possible. Cette démarche permet un début de danse en commun.

Une courte **leçon individuelle, incluant un feedback individuel**, est proposée à tou:tes les participant:es qui le souhaitent.

**Dates:**

17 - 19 octobre 2025	} Zwischenraum, Mauerrain 5, CH-3012 Berne (possible de dormir dans le studio)
21 - 23 novembre 2025	
16 - 18 janvier 2026	
27 février - 1 mars 2026	

focus jam le vendredi: 19.45-21.45, cours le samedi & dimanche: 10.30 - 17.00

En option et conseillé: stage de Noël du **27 - 30 déc. 2025**, flyer sur le site à partir de mi-août.

**Incl. stage de Noël:** CHF 1'230.- (€ 980.-) resp. CHF 1'120.- (€ 890.-) en cas d'inscription jusqu'au 6 septembre 2025.  
L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 300.- (€ 220.-)**.

**Sans le stage de Noël:** CHF 880.- (€ 700.-) resp. CHF 800.- (€ 640.-) en cas d'inscription jusqu'au 6 septembre 2025.  
L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 200.- (€ 150.-)**.

**Réduction de prix sur demande** IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2, A Russi, 3612 Steffisburg **assurance** à la charge des participant:es.

**Adrian Russi** enseigne le Contact Improvisation depuis plus de 20 ans en Suisse et à l'étranger. Il a lui-même appris entre autres auprès des fondateurs:trice 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 de la conscience corporelle prononcée. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permet le mieux de s'épanouir dans la danse. D'autres influences proviennent de ses études de différents arts martiaux et de la thérapie crânio sacrale ainsi que de son propre travail de recherche (entre autres sur les fascias).

# Contact Improvisation

October 2025 -  
February 2026

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

Advanced Training  
in Bern

with  
Adrian Russi

.... 4 weekends plus 4 days optional: immersing - exploring - understanding - enjoying - dancing - progressing ....

**This advanced training** addresses **participants with a solid base in CI** and the interest to dive deep into this dance form within the frame of an ongoing group. The goal is to explore the field of movement technique, improvisation and jamming, to progress individually and to get a better understanding of the dynamic and the complexity of CI as a group.

**The focus will be** on lightness and precision in movement based on a differentiated body awareness. This enables a communication that stays strongly physical while including all the various aspects of being human. This communication should be maintained even throughout dynamic and challenging movement sequences in order to continuously co-create the dance together with your partner(s) and this magic third thing called CI. Flying and falling (together), moving upside-down or following through will become much more than just movement techniques but part of the improvisational vocabulary – which will help to keep the solo aspect within the Contact duet, to stay autonomous and connected and to find smooth transitions from one constellation to the other (solo, duet, trio,...).

**Basic principals of CI** will be presented in a way that will bring the participants towards a deeper understanding and new ways of dancing will open up. To engage into and to organize oneself around the common point of contact is as important for all levels of experience as maintaining the vividness and the capacity to move freely while sharing weight. Both deep listening to the physical basis of CI and going beyond this pure physicality got more and more the core of my own dancing throughout the past couple of years. It brings up the possibility to choose and a clear internal and external orientation that will eventually end in a compositional understanding of CI.

**Every weekend will start** on Friday night with a focused jam where all participants of the training should be already present if possible.

All participants will be offered a **short individual lesson including individual feedback** if desired.

#### Dates:

17. - 19. October 2025

21. - 23. November 2025

16. - 18. January 2026

27. February - 1. March 2026

Zwischenraum, Mauerrain 5, CH-3012 Bern (sleeping in the studio is possible)

focused Jam on Friday: 19.45 - 21.45, classes on Sat. & Sun.: 10.30 - 17.00

optional and recommended: Christmas-Workshop from 27. - 30. Dec. 2025, flyer at the web from mid-August.

#### Incl. Christmas-Workshop:

CHF 1'230.- (€ 980.-) resp. CHF 1'120.- (€ 890.-) with registration until 6. September 2025.  
The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 300.- (€ 220.-)**.

#### Without Christmas-Workshop:

CHF 880.- (€ 700.-) resp. CHF 800.- (€ 640.-) with registration until 6. September 2025.  
The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 200.- (€ 150.-)**.

#### Price reduction on request

IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2, A. Russi, 3612 Steffisburg

**Participation is at your own risk**

**Adrian Russi** has been teaching Contact Improvisation in Switzerland and abroad for over 20 years. Among others, he learned from the founders Steve Paxton, Nancy Stark Smith and Nita Little. In his teaching he focuses on the technical aspects of movement as well as on matters of perception and on a creativity coming from a distinct body-awareness. For him the pleasure to play and a deep commitment are the basis for gaining the most possible in dancing CI. Besides this his teaching is nourished by his studies of different kinds of martial arts and Craniosacral Bodywork as well as of his own research work (a.o. about fascia).