



begegnen – gestalten – improvisieren:

Contact Improvisation

mit
Adrian Russi

in Herisau / AR

5.-6. September `15

www.adrianrussi.com

Wie kann ich neu gelernte Techniken spielerisch und kreativ im Tanz einsetzen? Was hilft mir, in einem Contact Duett mit all den Eindrücken von aussen mir selber treu zu bleiben und weiterhin Bewegungsimpulsen von innen zu folgen? Wie finde ich den Übergang vom gemeinsamen Bewegungsfluss in einen Tanz, den ich aktiv mit gestalte?

Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, ein ökonomischer Gewichts-austausch, das Momentum der gemeinsamen Bewegung nutzen oder der PartnerIn Stabilität in Bewegung anbieten sind zentrale Aspekte der Contact Improvisation. Doch wenn es dabei bleibt und wir uns vor allem in gewohnheitsmässigen Bewegungsabläufen wiederfinden, fehlt etwas Grundlegendes. Wie der Name sagt, geht es in der CI um Improvisation, das heisst konkret um das Unvorhergesehene, das Unbekannte, das Neue!

Dieser Workshop bietet ausgiebig Gelegenheit, Bewegungstechniken solo und zu zweit zu lernen und in den improvisierten Tanz zu integrieren. Es geht um die Gestaltungsfreiheit innerhalb des Duetts und der Gruppe, die den Tanz erst persönlich und zur Begegnung macht. Dabei kann jedeR dem Eigenen auf die Spur kommen und mit anderen teilen, sowie eine Kreativität erleben, die geprägt ist von Authentizität und die unterschiedlichste Ebenen beinhaltet.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

mehr auf www.adrianrussi.com

5. - 6. September 2015 10.30-17.00 (1½h Pause) **Tanzraum**, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau
(Schlafen im Studio möglich, 10' von St. Gallen, 1¼h von Zürich)

Fr. 220.- bzw. **Fr. 200.-** bei Anmeldung bis zum 22. August. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von Fr. 60.-, die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

Zahlung auf PC: 90-718099-8, IBAN CH22 0900 0000 9071 8099 8, O. Paganini, 9038 Rehetobel

Versicherung ist Sache Der TeilnehmerInnen

Auskunft und Anmeldung:

Oliver Paganini

+41 77 404 63 64

oliver.paganini@bluewin.ch

www.judo-feldenkrais.ch