

**achtsam und grosszügig im Spiel
mit Gewicht und Berührung:**

Give & Take

**Contact Improvisation
mit Adrian Russi**

in Herisau / AR

2. - 3. November 2013

www.adrianrussi.com

Ein Contact-Tanz lebt im Wesentlichen vom Austausch zwischen den TänzerInnen und ist ein unablässiges Geben und Nehmen. Dies geschieht zum einen auf einer rein physischen Ebene, zum anderen aber auch unter dem Aspekt der Begegnung zwischen zwei Menschen. Der Tanz wird dadurch vielschichtig und spannend und wirft unweigerlich die unterschiedlichsten **Fragen** auf, z.B.:

- Wie kann ich im Tanz Gewicht austauschen und dabei leicht, mobil und lebendig bleiben?
- Was ist der Unterschied zwischen Geben und Nehmen bei einer einfachen Berührung?
- Wann fühlt sich ein Tanz nährend an und wann eher ermüdend?
- Und: Wie kann ich den gemeinsamen Tanz mit einem Partner oder gar einer ganzen Gruppe „füttern“?

Im Workshop „Give & Take“ gehen wir diesen Fragen nach und tauchen so tief in die Contact Improvisation ein. Über die Arbeit an Bewegungsprinzipien und Contact-Skills als auch über Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit, Improvisationsaufgaben und über den freien Tanz erkunden wir das weite Feld von Geben und Nehmen, von Anbieten und Bekommen, von Austausch und in-Kontakt-sein. Mal spielerisch und leicht, mal achtsam und mit Tiefgang - auf jeden Fall in einer Atmosphäre geprägt von Akzeptanz und Humor.

Dieser Workshop ist offen für alle. Das Material wird so vermittelt, dass sowohl EinsteigerInnen als auch erfahrene ContacterInnen davon profitieren können.
mehr auf www.adrianrussi.com

2. - 3. November 2013 10.30-17.00 (1½h Pause)

Tanzraum, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau (Schlafen im Studio möglich, mit ö.V. 10' von St. Gallen, 1¼h von Zürich)

Fr. 220.- bzw. **Fr. 200.-** bei Anmeldung bis zum 19. Oktober. 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

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 kommen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Auskunft und Anmeldung:

Oliver Paganini

+41-77-404'63'64

oliver.paganini@bluewin.ch

www.judo-feldenkrais.ch