

Contact Improvisation - Judo - Feldenkrais:

Sanfte Kraft

mit **Adrian Russi**
& **Oliver Paganini**

23.-24. April '16

in Bern / CH

www.adrianrussi.com

www.judo-feldenkrais.ch

Sanfte Kraft

Dieser **Contact-Improvisations-Workshop** ist **genährt** von Adrian Russi's reichem Erfahrungsschatz in Contact Improvisation sowie Oliver Paganini's inspirierendem Hintergrund von Feldenkrais und Judo (5. Dan).

Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen werden erstaunliche Verbindungen zwischen Zentrum und Peripherie erfahrbar machen und zu einem herausforderndem und ungewohnten Umgang mit dem Gleichgewicht einladen.

Prinzipien aus der Feldenkrais-Methode lassen die Bewegung leicht und elegant werden, während Anleihen aus dem Judo die Zentrierung sowie Verankerung im Boden stärken und einen sanften, spielerischen Krafteinsatz erlauben.

Auf dass jeder für sich die Grenzen der CI immer wieder neu auslotet, damit in Kommunikation geht und Vertrauen findet in die eigene Kreativität!

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

23. - 24. April 2016 10.30 – 17.00 (mit Pause)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

CHF 220.- bzw. **CHF 200.-** bei Anmeldung bis zum 9. April. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung von CHF 60.-**, die im Falle einer Abmeldung nicht zurückerstattet wird.

Zahlung auf: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, 3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Übernachtung ist im Studio möglich

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 bildete er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weiter, u.a. bei Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. Ihm sind eine präzise Bewegungstechnik und differenzierte Wahrnehmung wichtig, sowie 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 stammen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit, u.a. im Bereich der Faszien. [mehr auf www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

Oliver Paganini praktiziert seit seiner Kindheit Judo. Nach einer Tiefbauzeichner-Berufslehre und anschliessendem Studium in Sozialpädagogik arbeitete er in einer Institution für Menschen mit einer Behinderung. Parallel dazu gründete er 1999 eine Judoschule in Rehetobel. In Basel schloss er 2012 eine Berufsausbildung in der Feldenkrais-Methode ab. Seither ist er hauptberuflich als Judo-Lehrer (5.Dan) und Feldenkrais-Lehrer in seinem Dojo in Rehetobel tätig. In der Contact Improvisation fand er eine Vereinigung vieler seiner Interessen aus der Kampfkunst, der Bewegungskunst, der Improvisation, des Tanzen und der Beschäftigung mit sozialen Fragen. www.judo-feldenkrais.ch

Anmeldung und Information:

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com