

Contact Improvisation - Judo - Feldenkrais:

# Sanfte Kraft

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

**2.-3. Dezember '17**

in **Herisau / CH**

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

[www.judo-feldenkrais.ch](http://www.judo-feldenkrais.ch)

## Sanfte Kraft

Dieser **Contact-Improvisations-Workshop ist genährt** von Adrian Russis reichem Erfahrungsschatz in Contact Improvisation sowie Oliver Paganinis 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.

**2. - 3. Dezember 2017** 10.30 – 17.00 (mit Pause)

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

**CHF 220.-** bzw. **CHF 200.-** bei Anmeldung bis zum 18. November. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung von CHF 60.-**, die im Falle einer Abmeldung nicht zurückerstattet wird.

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

**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 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. [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](http://www.judo-feldenkrais.ch)

### Anmeldung und Information:

Oliver Paganini

+41 77 404 63 64

[oliver.paganini@judo-feldenkrais.ch](mailto:oliver.paganini@judo-feldenkrais.ch)

[www.judo-feldenkrais.ch](http://www.judo-feldenkrais.ch)