



Contact Improvisation Workshopreihe – Basics

Sonntag 15.1. / 22.1. / 29.1. / 12.2.2023

15.00 – 17.30 Uhr, Idogohaus, Stuttgart

„Wer oder was mein Herz berührt, mit dem kann ich ewig sein.“

Das Feld der Contact Improvisation lässt unser Herz hüpfen und bringt es in Gleichklang. Hier sind wir ganz und lebendig und lassen uns immer wieder überraschen. Diese Faszination möchten wir gerne mit euch teilen und laden zu einer vierteiligen Workshopreihe sonntags ins Idogohaus Stuttgart ein. Wir sind begeisterte und langjährige CI-Tänzer, die verschiedene Facetten dieser abwechslungsreichen Ausdrucksform leben und vermitteln.

Contact Improvisation ist ganzheitlich und erfordert deine Aufmerksamkeit in einem nonverbalen Raum. Die kinästhetische Wahrnehmung, unser Flüssigkeitskörper, die Bewegung aus dem Moment heraus und achtsame Berührung sind wesentliche Elemente.

Diese Reihe richtet sich besonders an Beginner, dient aber auch der Auffrischung und Neuentdeckung von grundlegenden Prinzipien der Contact Improvisation. Jeder Workshop kann einzeln besucht werden, sie bauen nicht aufeinander auf.

Was du mitbringen darfst: Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Bereitschaft, Lust auf Forschen und persönliches Wachstum, Bewegungsfreude, lockere Kleidung, ausreichend Trinken

Sonntag 15.1. / 22.1. / 29.1. / 12.2.2023

Zeit: jeweils 2,5 h von 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Idogohaus, Tai Chi Schule Stuttgart,
Böheimstraße 47/1, 70199 Stuttgart

Kosten: jeder Workshop 45 Euro,
Frühbucher 35 Euro mit Vorabüberweisung,
alle vier Workshops 120 Euro bei Voranmeldung
und Überweisung.
Die Plätze werden in der Reihenfolge der
Anmeldungen vergeben.
Deine Teilnahme ist mit Überweisung des
Teilnahmebetrages gesichert.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Gruppengröße: zwischen 10 bis 25 Teilnehmenden pro Workshop
Kein fortlaufender Kurs, jeder kann einzeln
besucht werden

Anmeldung und Kontakt:

Jana Kalitzin, jana.kalitzin@web.de,
www.individual-facetten.de

Wir freuen uns auf euch,
Jana, Anita, Juliane und Andreas

Unser Team:

Juliane Bacher (Body-Mind-Centering, Somatic
Movement Educator, CI, Yoga)

Jana Kalitzin (Stimm- und Contact Improvisation,
Heilpraktikerin)

Anita Müller (Dipl.-Sportlehrerin, Tanzleiterin, CI,
Feldenkrais)

Andreas Staiger (begeisterter ContactImproTänzer)

15.1. Im Fließen des Seins – Basistechniken der Contact Improvisation | Anita Müller

In diesem Workshop werden wir uns die Wesensprinzipien der Contact Improvisation ertanzen und vertiefen. Wir üben uns in Essentials, Basiselementen und Grundtechniken, sowie Sensibilisierungen.

Ich liebe das freie Fließen im Tanz. Die Prinzipien der Contact Improvisation dienen uns dafür hervorragend! Mit ihrer Hilfe können wir spielerisch in den Tanz eintauchen und viele genussvolle Momente erleben. Dieser Workshop lädt dazu ein, das freie Fließen in der Contact Improvisation zu genießen. Dafür kreieren wir einen achtsamen und aufmerksamen Raum. Ich freue mich auf einen durchbewegten, durchlässig machenden Nachmittag mit achtsamen Berührungen im Fließen des Seins. Zwiebellook empfiehlt sich.

22.1. Sich selbst wieder spüren – Vertrauen und Hingabe im Kontakt | Jana Kalitzin

In diesem Workshop inspiriere ich dazu, wie wir leicht in eine tänzerische Improvisation ohne vorgefertigte Schritte finden und biete Bewegungsoptionen an, die sich für mich wie kreatives Material zum Spielen anfühlen.

Contact Improvisation ist für mich ein Zustand des Seins, wo ich nichts tun muss und ich verschiedene Gefühlsqualitäten in diesem Sein und in der Verkörperung erforschen kann.

In der Contact Improvisation bewege ich auch gerne die Fragen: Wie finde und behalte ich in der Berührung mit anderen den Kontakt mit mir selbst? Welche Rolle spielen die in und um uns wirkenden Polaritäten, z.B. von Nähe und Distanz, klarer Fokus und weites Blickfeld, Führung und Hingabe? Wie können wir diese im Wechselspiel oder in ihrer Gleichzeitigkeit wahrnehmen und damit spielen?

29.1. Im Feld der Schwerkraft – oder – vom Aneinanderlehnen zum Flow | Andreas Staiger

Wie gelingt es, sich im Duett so zu verbinden, dass man scheinbar „aneinanderklebt“ und zusammenschwerelos durch die Ebenen wechseln kann? Welche Rolle spielt dabei die Schwerkraft? Soll ich mich willentlich aktiv bewegen? Oder ist es interessanter sich der Symphonien der körpereigenen Anpassung hinzugeben wie wir sie im *Small Dance* erfahren? Und was hat das nun mit Aneinanderlehnen zu tun?

Der Workshop versteht sich als Einführung in die Contact-Prinzipien *Lehnen* und *Rolling Point*. Er bietet dir die Möglichkeit, die Gesetzmäßigkeiten zwischen Schwerkraft, Raum und Körper im Duett zu erforschen und zeigt Wege, wie du die gewonnenen Erfahrungen für deinen Tanz nutzen kannst.

12.2. From touch into move – mit Body-Mind-Centering | Juliane Bacher

Berührung und Bewegung sind bereits im Mutterleib unsere ersten Erfahrungen und begleiten uns durch das ganze Leben. Sie nähren und informieren sich gegenseitig. Die ersten Bewegungsmuster sind Vibration und Schwingung. Das spielerische Erkunden dieser Prinzipien vermittelt uns ein Wohlfühlgefühl im Körper. Hierfür nutzen wir auch Erkenntnisse aus der Embryologie und Bewegungsentwicklung als Ressource. Wir bekommen Gespür für das eigene Gewicht, erfahren unser Selbst und einen klaren Bezug zum Raum und zur Schwerkraft.

Wie können wir durch Berührung in einen geschmeidigen Bewegungsprozess kommen? Und wie Freiraum und Verbindung in Gelenken schaffen? Weichheit, Fluss und Vertrauen entwickeln? Sicherheit und Leichtigkeit im Tanz finden? Und wie kann das Loslassen in die Bewegung unsere Wahrnehmung und Empfindung erweitern?