



In dieser Kursrunde werden wir weiter die Wesensprinzipien der Contact Improvisation vertiefen und mit Neugier die eigene Bewegungsfreude erforschen. Verlangsamten, detailliertes Zuhören und Spüren geben uns grundlegende Informationen, wo unser Tanz hingehen darf, wieviel Gewicht, welches Tempo, wieviel Aufregung stimmig ist, um genussvoll und angstfrei Contact zu tanzen.

Ich möchte Vertrauen in gewichtteilende Contact Duette und geräumiges Sein in der Begegnung schaffen. Dabei erkunden wir die Intelligenz von Körpern in Bewegung, vor allem das Bewegen aus dem Zentrum, so dass wir mehr Leichtigkeit und Elastizität erfahren.

Wir werden uns mit verschiedenen Impro Strukturen beschäftigen, um das Abenteuer und das Spiel des Nicht Wissens in die Improvisation einzuladen. Dabei interessiert mich, Aufmerksamkeiten und Wahrnehmungen zu verfeinern, um Zustände von weniger Tun und mehr Sein zu erleben.

Dieser Kurs ist für Leute mit Grundkenntnissen in Contact Improvisation und oder Jam Erfahrung, die durch das gewachsene Vertrauen in der Gruppe, Qualität und Tiefe in der tänzerischen Entwicklung erfahren wollen.

**Datum:** 21.02. - 25.04. 2018

**Zeiten:** Mittwochs 19 - 21 Uhr (8 Termine, nicht in den Osterferien)

**Kosten:** 135 - 150 € inkl. MwSt., wie du kannst

**Ort:** Johannesschule, Rehfuessstr. 38, 53115 Bonn

**Anmeldung:** 0228-9612121 oder [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)

**Tanja Striezel:** tanzt Contact seit über 20 Jahren und unterrichtet es seit über 10 Jahren kontinuierlich in Workshops, Kursen und auf Festivals. Ihr lebendiges Interesse am Mensch Sein auf allen Ebenen, an persönlicher Entwicklung, Alexander-Technik, Body- Mind Centering und Authentic Movement fließen in ihr Unterrichten ein.

[www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)