



# CONTACT IMPROVISATION

**JAHRES  
GRUPPE** mit Tanja Striezel  
in Bonn an 6 Terminen  
Sept 2020 – Juni 2021

## TERMINE

26./27.9. und 7./8.11.2020

23./24.1. und 6./7.3.2021

24./25.4. und 26./27.6.2021

## ZEITEN

Samstags 10:30 – 18h (mit Mittagspause)

Sonntags 11 – 17h (mit Mittagspause)

## KOSTEN

920 - 720 € (wie du kannst) bis 31.7.20

danach jeweils 40 € mehr

(Ratenzahlung möglich)

## ORT

Zentrum für Bewegung & Lebenskunst

Kessenicher Str. 217, 53129 Bonn

## ANMELDUNG

post@tanjastriezel.de

oder 0228 – 961 21 21

Die Idee zu dieser Fortbildung entspringt dem Wunsch, mit einer Gruppe über einen längeren Zeitraum, die Wesensprinzipien der Contact Improvisation zu erkunden und mit dem dabei wachsenden gegenseitigen Vertrauen, neue Qualitäten und Tiefen in der tänzerischen Entwicklung zu erfahren.

Ein zentraler Fokus ist dabei, die eigene Bewegung voller Neugierde zu entfalten und in das Duett und in die Gruppe fließen zu lassen. Zeit und Raum haben, forschen, verlangsamen, Details verfeinern, Volumen schärfen, verweilen, etwas wagen, gemeinsam spielen, Zwischenräume erkunden und auch freudig scheitern. Das Ankommen in einem geräumigem Sein, ermöglicht uns lebendig und mühelos Begegnung entstehen zu lassen und Zustände von Nicht-Tun und Leichtigkeit zu erleben.

Bewegungsprinzipien und ein lebendiges Verständnis unserer Körperstrukturen werden durch Alexander-Technik, Elemente aus dem Body-Mind Centering und der frühkindlichen Bewegungsentwicklung geschärft und gefüttert. Wir werden Contact spezifische Situationen genauer untersuchen, z.B das Bodysurfing und das gewichtteilende Tanzen durch die Ebenen. Schwerkraft und die Dynamik des Augenblicks lassen uns in den gemeinsamen Bewegungsfluss eintauchen.

Verschiedene Improvisations- und Jamstrukturen, in denen Solo, Duett und Gruppenkonstellationen ineinander greifen, lassen uns das Abenteuer und das Spiel des Nicht-Wissens erfahren und durchtanzen. Ziel dieser Fortbildung ist es, das Verständnis des ganzen Feldes dieser sozialen Tanzform zu vertiefen und mehr Durchlässigkeit und Freiheit zu erfahren. Ich möchte vielfältige Erfahrungsräume ermöglichen, in denen Offenheit, Verbindung und persönliche Entwicklung geschehen können.

**Christine Mauch** (Berlin) wird als Gastlehrerin an einem Wochenende mit dabei sein.

**Tanja Striezel** ist Tänzerin, Lehrerin für Alexander-Technik, tanzt Contact seit 25 Jahren und unterrichtet es seit über 15 Jahren.  
mehr unter [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)