

# CONTACT IMPROVISATION

## Halb JAHRES GRUPPE

Kompakt Fortbildung  
mit Tanja Striezel  
in Bonn an 5 Terminen  
Februar – Juni 2022



## TERMINE

12./13. Februar

12./13. März

09./10. April

14./15. Mai

18./19. Juni

## ZEITEN

Sa 10:30h – 18:30h (mit Mittagspause)

So 10:30h – 17:00h (mit Mittagspause)

## KOSTEN

620 – 765 € wie du kannst bis 11.01.22  
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

Aus der schönen Resonanz der ersten Jahresgruppe habe ich Lust, weiter regelmäßig in einer festen Gruppe zu tanzen und biete deswegen eine weitere Contact Fortbildung an. Die monatlichen Treffen in einer kontinuierlichen Gruppe ermöglichen eine intensive und nährnde Auseinandersetzung mit dieser wunderbaren und komplexen Tanzform. Durch das wachsende gegenseitige Vertrauen können neue Qualitäten und Tiefen in der tänzerischen Entwicklung erfahren werden.

Jedes Wochenende wird ein Schwerpunktthema haben und Contact spezifische Situationen genauer untersuchen, zentraler Fokus bleibt dabei aber immer 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, vertrauen, 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. 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 weiter zu vertiefen und mehr Durchlässigkeit und Freiheit zu erfahren. Ich möchte vielfältige Erfahrungsräume ermöglichen, in denen Offenheit, Verbindung und persönliche Entwicklung geschehen können.

Geplant ist, eine\*n Gastlehrer\*in an einem der Wochenenden dabei zu haben.

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