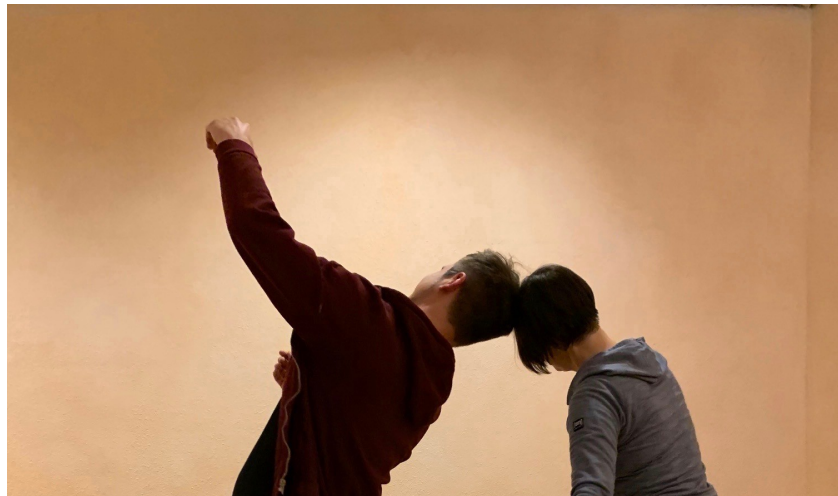


# Contact Improvisation Workshops 22. März 2020



## **Workshop 1: Einführung in die Contact Improvisation mit Tanja**

Contact Improvisation ist eine soziale Tanzform, welche untersucht, wie sich zwei oder mehrere Körper ohne vorherige Absprache gemeinsam durch den Raum bewegen können.

Im nonverbalen Dialog wird erforscht, wie es gelingt, miteinander in Kontakt zu bleiben, Gewicht zu teilen und im Spiel mit der Schwerkraft durch alle Ebenen des Raumes zu improvisieren. Wir erkunden grundlegende Bewegungsprinzipien wie Rollen, Lehnen, Führen und Folgen, Gewicht geben und nehmen und forschen daran dem gemeinsamen Bewegungsfluss zu folgen.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, diese Tanzform kennenzulernen.  
Offen für alle Level.

## **Workshop 2: Contact Improvisation trifft Brazilian Zouk mit Tanja & Martin**

In diesem Workshop wollen wir Elemente aus der Contact Improvisation vertiefen und in den Zouk-Tanz einfließen lassen. Unser Ziel ist es, den Tanz als kreativen Ausdruck in Verbundenheit mit uns selbst und unserem Partner zu erleben. Am Anfang davon steht eine bewusste Ausrichtung unseres Körpers, das Entdecken neuer Bewegungsfreiheit und der Kontakt zu Boden und Partner. Mit diesen Impulsen werden wir Raum zum Experimentieren mit den bekannten Zouk-Elementen geben.  
Zouk-Grundkenntnisse sind für diesen Workshop erforderlich.

**Datum:** Sonntag, 22.03. 2020

**Zeit:** WS 1: 11 – 13.30 Uhr, anschließend Mittagspause

WS 2: 15 – 18 Uhr

**Kosten:** WS 1: 45 - 25 Euro, wie du kannst

WS 1 & 2: 75 – 55 Euro, wie du kannst

**Ort:** Zentrum f. Bewegung & Lebenskunst, Kessenicher Str. 217, Bonn

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

**Anschliessend Contact Jam 18.30 – 21 Uhr. Offen für alle.**

**Für Workshop Teilnehmende inkl., sonst 5 -10 Euro**

**Tanja Striezel** ist Lehrerin für Alexander-Technik und tanzt Contact seit 25 Jahren und unterrichtet es seit vielen 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)

**Martin Konrad** ist Lehrer für SoulZouk und unterrichtet Brazilian Zouk seit 5 Jahren in Workshops und Kursen und tanzt sein 4 Jahren Contact. Seit Beginn an lässt er seine bei Tanja erlernten Contact Impro Kenntnisse in seinen Tanz und seinen Unterricht einfließen. Brazilian Zouk ist ein aus dem Lambada entstandener Paartanz, der auf unterschiedlichster aktueller Musik getanzt wird und seine Faszination aus Freiheit, Kreativität und Verbindung mit dem Tanzpartner zieht. [www.facebook.com/martink2](https://www.facebook.com/martink2)