

A photograph of two people performing contact improvisation in a studio. The person in the foreground is wearing a blue long-sleeved shirt and black pants with white stripes on the side, leaning forward with their head tilted back. The person behind them is wearing a dark blue long-sleeved shirt and light blue pants, with one arm raised high and the other extended forward. The background is a plain white wall and a dark floor.

da bleiben & weiter gehen

# WORKSHOP CONTACT IMPROVISATION

mit Jörg Haßmann  
und Tanja Striezel

25./26. November 2023

**„DA BLEIBEN“** klingt so schön simpel, wohltuend entschleunigend, etwas aus unserer überstimulierenden, rastlosen, getriebenen Zeit gefallen. Nicht so leicht, überhaupt erstmal wirklich da und präsent zu sein.

Über das Lauschen in den eigenen Körper finden wir Wege bei uns selbst anzu- kommen, einfach da zu sein im Nicht Tun und auch in der Begegnung präsent zu bleiben. Wir freuen uns auf die Herausforderung der Versuchung zu widerstehen, uns vom „was kommt als Nächstes?“ treiben zu lassen, sondern wach zu bleiben für die Anpassungen und Veränderungen in den Körpern und im Kontakt.

Wir experimentieren zwischen dem Mut da zu bleiben, einander tiefer zu begegnen und dem Mut loszulassen, Veränderung einzuladen und weiterzugehen ins Ungewisse. Contact Improvisation ist unsere Sprache. Die Fragen ermöglichen uns Frische und Tiefe in den spezifischen Explorationen des Gewicht Gebens und Nehmens, des Führens und Folgens. Aber auch in den offeneren Phasen der Improvisation. Somatisch wird uns der Atem und Brustraum in Verbindung zu den Armen nähren mit Weite, Fülle, Herz und Verletzlichkeit. Und natürlich wollen wir tanzen - soviel wie möglich!

Für Leute, die einigermaßen vertraut sind mit dem zuhörenden Verhandeln von Gewicht geben und nehmen und sich durch offenere Formate navigieren können.

**JÖRG und TANJA** tanzen Contact Improvisation seit fast 30 Jahren und unterrichten es leidenschaftlich in verschiedenen Formaten. Jörg ist außerdem Zenthai Shiatsu Therapeut und Tanja Alexander-Technik Lehrerin.

**Mehr Infos:** [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de) und [www.joerghassmann.com](http://www.joerghassmann.com)

**DATUM:** 25./26. November 2023  
**ZEITEN:** Samstag 10:30 – 18:30 Uhr (mit Pause)  
Sonntag 10:30 – 17:00 Uhr (mit Pause)

**KOSTEN:** 220,- bis 165,- €

nach fairer Selbsteinschätzung

**ORT:** Zentrum für Bewegung & Lebenskunst,  
Kessenicher Str. 217, 53129 Bonn

**ANMELDUNG:** [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)



Layout: [kunstlaeuferin.de](http://kunstlaeuferin.de)