

# UNDERSCORE INTENSIV TAG



Foto: ©Patrick Beelaert

## WORKSHOP & TANZPRAXIS FÜR EIN VERTIEFTES JAM ERLEBEN SONNTAG, 4.FEBRUAR 2024 MIT TANJA STRIEZEL

Ich möchte die gemeinsame Tanzpraxis vertiefen und lade zu einem Underscore Tag ein.

Der Underscore geht zurück auf Nancy Stark Smith, einer Mitbegründerin der Contact Improvisation, und beschreibt Phasen und Zustände, die wir alle auf einer Contact Jam erleben und beobachten können. Der Underscore liefert uns als Struktur eine explizite Landkarte, die uns hilft, uns auf einer Jam zu orientieren und zu fokussieren. Er gibt uns Werkzeuge, wie wir mit uns selbst in gutem Kontakt sein können und lädt uns von dort ins Bewegen und Forschen ein. Wir können Zustände von Nicht-Wissen verwandeln, uns auf die Improvisation einlassen und mit mehr Bewusstheit und Freiheit das Jam-Geschehen mitgestalten. Am Vormittag werde ich einzelnen Elementen des Underscores Raum geben und ihn anschließend theoretisch vorstellen. Am Nachmittag werden wir gemeinsam in die Praxis des Underscores und damit in ein fokussiertes Tanzen eintauchen.

**Für Menschen mit soliden Grundkenntnissen der CI und Jam Erfahrung.**

- Datum:** Sonntag, 4.2.2024  
**Zeit:** 10:30 – 19:00 Uhr mit Mittagspause  
**Kosten:** 110,- bis 75,-€ nach fairer Selbsteinschätzung  
**Ort:** Zentrum für Bewegung & Lebenskunst,  
Kessenicher Str. 217, 53129 Bonn
- Anmeldung & Infos:** [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)  
und [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)