

# CONTACT IMPROVISATION JAHRESGRUPPE

mit Tanja Striezel  
in Bonn an 6 Terminen  
September 2024 – Juni 2025



## TERMINE

28./29. Sept und 16./17. Nov 2024

25./26. Jan und 15./16. März 2025

10./11. Mai und 28./29. Juni 2025

## ZEITEN

Sa 10:30h – 18:30h (mit Mittagspause)

So 10:30h – 17:00h (mit Mittagspause)

## KOSTEN

1250 – 850 €

nach fairer Selbsteinschätzung

bis 31.08.24

danach jeweils 50 € mehr:

1300 – 900 € (Ratenzahlung möglich!)

## ORT

Zentrum für Bewegung & Lebenskunst,

Kessenicher Str. 217, 53129 Bonn

## INFOS & ANMELDUNG

post@tanjastriezel.de oder 0228 - 961 21 21

Für Menschen mit Grundkenntnissen in Contact Improvisation und Jam Erfahrung.

Bei Fragen und Zweifeln bitte Rücksprache mit mir.

Diese Contact Fortbildung bietet über einen Zeitraum von 6 Wochenenden in einer festen Gruppe eine kontinuierliche, intensive und nährnde Auseinandersetzung mit dieser lebendigen, komplexen Tanzform. Durch das wachsende gegenseitige Vertrauen können neue Qualitäten und Tiefen in der tänzerischen Entwicklung erfahren und Contact Prinzipien verinnerlicht 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. Das Ankommen in einem geräumigem Sein ermöglicht uns lebendig und mühelos Begegnung entstehen zu lassen, gemeinsam zu forschen, zu spielen, etwas zu wagen und auch freudig zu scheitern.

Bewegungsprinzipien und ein lebendiges Verständnis unserer Körperstrukturen werden durch Alexander-Technik, Elemente aus dem Body-Mind Centering und der frühkindlichen Bewegungsentwicklung geschärft und gefüttert, Authentic Movement Teil unserer Praxis sein. Verschiedene Improvisations- und Jamstrukturen, in denen Solo, Duett und Gruppenkonstellationen ineinander greifen, lassen uns das Abenteuer und die Magie des Nicht Wissens erfahren und durchtanzen. Dabei wird uns vor allem der Underscore begleiten.

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.

**Bryce Kasson** (Tänzer, Clown) und **Friederike Tröscher** (Tänzerin, BMC® Ausbilderin) werden jeweils an einem Wochenende als Gastlehrer:in dabei sein.

**Tanja Striezel** ist Tänzerin, Lehrerin für Alexander-Technik, tanzt Contact seit fast 30 Jahren und unterrichtet und beforscht es seit mehr als 20 Jahren. [mehr unter www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)