

**Keep it moving! In Stille & Fluss**

**WORKSHOP  
CONTACT  
IMPROVISATION**

mit Tanja Striezel & Jörg Hassmann

23. – 25. Januar 2026 in Bonn



## DATUM

23./24./25. Januar 2026

## ZEITEN

Fr 10:30 – 16:30

Sa 10:30 – 18:30

So 10:30 – 17:00

(jeweils mit Mittagspause)

## KOSTEN

340 – 240 Euro

nach Selbsteinschätzung,  
für Studierende und andere Leute mit  
geringem Einkommen gibt es ein paar  
Plätze mit zusätzlicher Ermäßigung,  
gerne melden.

## ORT

Zentrum für Bewegung & Lebenskunst,  
Kessenicher Str. 217  
53129 Bonn-Dottendorf

## INFO & ANMELDUNG

post@tanjastriemel.de

Im Fluss bleiben, dran bleiben, weiter von Moment zu Moment. Irgendetwas wird wach und genährt, öffnet sich oder lässt los, wenn wir das Weiterbewegen als feine, treibende Kraft einladen, eher als ein geschehen lassen, wo wir Veränderungen bezeugen statt sie aktiv zu tun. Wir können das im Solo wie auch im verbindlichen Kontakt erleben. Und die Stille darf gefüllt sein mit innerer Bewegung, im Lauschen der sich wandelnden Aufmerksamkeiten für Körper, Raum und Berührung, anstrengungsfrei bereit bleiben.

Wie ergänzen und verweben sich Stille und Bewegung? Was geschieht innerlich, was hinterlässt seine Abdrücke im jeweils anderen und im Raum?

Wir haben Lust auf Forschen an Contact-Technischem UND darauf wie das Ausrichten unserer Aufmerksamkeit das Improvisieren feiner und vielschichtiger werden lässt.

Für Menschen, die mit den Grundlagen der Contact Improvisation vertraut sind und Jam Erfahrung haben.

Dieser Workshop ist Teil der Contact Jahresgruppe von Tanja und offen für Leute, die nicht daran teilnehmen. Jörg ist als Gastlehrer eingeladen.

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

“Stille ist nicht die Abwesenheit von Bewegung, es ist Offenheit, Weite ohne hindernde Gedanken und Annahmen.“

