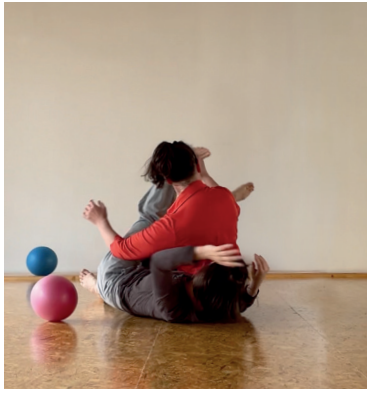
JAHRESGRUPPE
CONTACT IMPROVISATION & BODY-MIND CENTERING®



mit Tanja Striezel & Friederike Tröscher
Oktober 2026 – Juni 2027 | 6 Wochenenden in Bonn

Layout: www.kunstlaeuferin.de

TERMINE

10./11. Okt und 05./06. Dez 2026
23./24. Jan und 13./14. März 2027
08./09. Mai und 05./06. Juni 2027

ZEITEN

Sa 10:30 - 18.30h (mit Mittagspause)
So 10:00 - 17.00h (mit Mittagspause)

KOSTEN

1780 - 1200 € nach Selbsteinschätzung
(Ratenzahlung möglich!)
1-2 Plätze für Menschen, die eine zusätzliche Ermäßigung brauchen

ORTE

Zentrum für Bewegung & Lebenskunst,
Kessenicher Str. 217, 53129 Bonn
Oktoberwochenende: Johannes Schule
Rehfuesstr. 38, 53115 Bonn

INFO & ANMELDUNG

post@tanjastriezel.de oder 0228 - 961 21 21
Für Menschen mit Grundkenntnissen in CI und Jam Erfahrung. Bei Fragen/Zweifeln bitte Rücksprache mit Tanja.

Diese Fortbildung bietet einen fokussierten, vertrauensvollen Rahmen, um gemeinsam über einen Zeitraum von 6 Terminen in einer festen Gruppe zu tanzen, zu lernen und zu forschen. Grundlagen sind Body-Mind Centering® (BMC®) mit seiner Einladung die eigene Anatomie erlebt zu verstehen, Bewegungsimpulse, -muster und Ausdruck zu differenzieren und mit der persönlichen (Körper-) Intelligenz in Kontakt zu kommen, sowie die Contact Improvisation mit ihrem forschenden Verstehen von kommunizierenden Körpern im Feld von Schwerkraft und Flug. Jedes Wochenende wird ein Schwerpunktthema haben, zu dem wir Prinzipien aus der Contact Improvisation und aus dem BMC® erforschen, die Befruchtung zwischen den beiden Bewegungsformen in den Tanz bringen und sowohl im Kontakt, als auch der Solo Praxis und Improvisation in der Gruppe erleben. Das Ankommen in einem geräumigem, somatischem Sein ermöglicht uns, Zusammenhänge und Spielräume in den zentralen Themen von Berührung, Gewicht teilen und Kommunikation zu erkunden und zu verstehen.

Das Interesse an Präsenz und augenblicklicher Entfaltung von Prozessen, das Zulassen von spontaner Kreativität und Bewegungsausdruck, sowie das tiefe Verständnis, welches darin für unser Menschsein liegt, inspirieren beide Ansätze. Ziel dieser Fortbildung ist es, tiefer in diese komplexen und lebendigen Bewegungs- und Tanzfelder einzutauchen und mehr Durchlässigkeit, Freiheit und neue Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren. Die feste Gruppe bietet einen vertrauensvollen Raum, in dem Offenheit, Verbindung und persönliche Entwicklung geschehen können.

Tanja Striezel ist Tänzerin, Lehrerin für Alexander-Technik, tanzt Contact seit über 30 Jahren und unterrichtet und beforscht es seit mehr als 20 Jahren. mehr unter www.tanjastriezel.de

Friederike Tröscher ist Tänzerin, Atemtherapeutin, Practitioner und Ausbilderin für BMC®. Seit 35 Jahren tanzt sie Contact. mehr unter www.bmc-ft.de und www.moveus.de