

Contact Improvisation

Tanzen im Körperkontakt



Im Workshop lernst du mit Fokus auf das eigene (Körper-) Erleben die Prinzipien der Contact Improvisation kennen.

Es geht darum, ein feines Gespür für den eigenen Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten im jeweiligen Moment zu entwickeln. Das ermöglicht eine stete und sichere Verbindung zwischen euch, durch die ihr dem Bewegungsfluss und dem gemeinsamen Kontaktpunkt folgen könnt. Aus körperlicher Präsenz und Entspannung heraus, und ohne zu planen oder zu kontrollieren, beginnt ihr, mit Leichtigkeit Gewicht zu geben und zu nehmen.

Bei Bedarf adressieren wir auch typische Fragen, die zu Beginn auftauchen: Wie komme ich in's Tanzen? Wie löse ich mich auf eine gute Weise wieder aus dem Kontakt? Wie gebe ich Impulse, ohne zu manipulieren? Wie bleibe ich in der Intimität des Körperkontakts bei mir? usw.

Keine Vorerfahrung notwendig. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen

Workshop

für Bildungsträger und Veranstalter im Bereich Bewegung, Gesundheit, Gemeinschaft

Gruppe

12–16 Personen
Menschen mit Freude an Bewegung, Begegnung und Berührung

Zeiten

2–3 Tage
tgl. 6–7 Std. Unterricht
zzgl. Pausen

Raum

heller, hoher, warmer Raum
mind. 7,5 qm freie Fläche pro Person
sauberer, glatter Boden (Parkett)
Matten, Decken, Kissen
Musikanlage

Honorar

auf Anfrage
zzgl. Spesen (Reise, Hotel)
ggf. Umsatzsteuer

Kontakt

info@dirkschuka.de
www.dirkschuka.de