**Contact Improvisation 10./11. August 2013**

**Ein Workshop für Frauen in der Kommune Niederkaufungen mit Nadja Schwarzenbach**

Ein Wochenende, in dem wir uns genussvoll den grundlegenden Prinzipien der Contact

Improvisation in ihrer Einfachheit und Tiefe widmen.

Wir lassen das Denken hinter uns und tauchen ein in einen Zustand des Lauschens. Wir suchen nach Verbundenheit, sanfter Aufmerksamkeit und Präsenz in unserem Körper. Das hilft uns, sich dem ständig verändernden Tanz anzupassen und ihn zu genießen.

In einem mühelosen Dialog mit unseren Tanzpartnerinnen untersuchen wir Wege in die Berührung und aus der Berührung; Wege, unser volles Gewicht zu geben und Gewicht zu nehmen. Während wir offen und neugierig bleiben, ohne etwas erzwingen zu wollen, passieren kleine Lifts und aufregende Momente ganz von selbst.

Wir werden grundlegende Prinzipien der Contact Improvisation erforschen, klären, vertiefen und uns neu mit ihnen verbinden, um das Spektrum unserer Möglichkeiten und unsere Freiheit zu erweitern. Ich werde konkrete Übungen, Körperarbeit, Hands on in Bewegung, anatomische Erkundungen von Körperstrukturen sowie Improvisationsstrukturen anbieten.

Es wird Raum geben um zu tanzen, Verbundenheit zu uns selbst und anderen zu finden, einfach zu fließen und im Moment anzukommen.

Der Workshop ist offen für Frauen mit und ohne Erfahrung in Contact Improvisation.

Unterrichtssprache ist deutsch (bei Bedarf auch englisch).

**Über mich:**

Ich habe diese besondere Tanzform die vergangenen Jahre hindurch auf verschiedensten Festivals, Workshops und Jams erforscht und gelebt.Gemeinsam zu forschen und zu unterrichten ist für mich sehr bereichernd und inspirierend und ich freue mich, diesen lebendigen Prozess zu teilen und zu tanzen.

**Zeiten:**

**Samstag 10. und Sonntag 11. August 2013 (Teilnahme nur an beiden Tagen möglich)**

**Samstag 11- 18 h (inkl. Mittagspause)**

**Sonntag 9 - 14 h (mit kurzer Pause)**

Bringt gerne Essen für ein gemeinsames Picknick mit. Besteck und Geschirr gibt es. Wir sorgen für Getränke.

**Anmeldung & Fragen:**

**nadja.schwarzenbach@gmail.com - 0176 5670 0931**

**Kosten:**

**40.- bis 70.- Euro (nach Selbsteinschätzung)**

Der Gewinn an diesem Workshop geht als Spende an die Kommune Lossehof.

(http://www.lossehof.de/)

Übernachtungsbedarf bitte unbedingt anmelden!

**Teilnehmerinnenbeitrag bitte überweisen an:**

Monika Bricke \* Kto. 1677446 \* BLZ 66090800 \* BBBank \* Stichwort: Contact WS