

## Ort

judo-feldenkrais.ch  
St. Gallerstrasse 3  
9038 Rehetobel

## Zeit

Montag 19:45 - 21:15 Uhr

Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich,  
während den Schulferien in Rehetobel  
ist keine Contact Improvisation.

## Preis

Fr. 480.- / ½ Jahr pro Paar

## Leitung

Oliver Paganini & Janine Spirig

+41 77 404 63 64

[www.judo-feldenkrais.ch](http://www.judo-feldenkrais.ch)

[contactimprovisation@judo-feldenkrais.ch](mailto:contactimprovisation@judo-feldenkrais.ch)



# Contact Improvisation

tanzende Beziehungsgestaltung für Paare



Contact Improvisation wurde in den 70er Jahren von Steve Paxton und Nancy Stark Smith ins Leben gerufen. Die freie Tanzform entwickelt sich immer weiter und besitzt keine vorgegebenen Tanzschritte oder Bewegungsabläufe.

Zwei oder mehrere Körper lehnen aneinander. Bilden so einen gemeinsamen Schwerpunkt. Wechselseitig geben sie Gewicht ab. Muten sich zu. Mit dem gemeinsamen Schwerpunkt, entstehen freie Bewegungen.

Der Kontaktpunkt kann rollend oder in Ruhe sein, die Bewegungen frei oder verbunden.

In der Contact Improvisation ist es üblich, die Partner zu wechseln.

Viele möchten aber mit dem selben Tanzpartner üben.

Kon Takt.

Be Weg ung.

Stilles Experiment.

„Tanzende Beziehungsgestaltung für Paare“ öffnet den Raum mit dem Tanzpartner erste Erfahrungen zu machen, und/oder tiefer in die Contact Improvisation einzutauchen.

Die verbindliche Tanzbeziehung eröffnet neue Wege und neue Entwicklungsmöglichkeiten.

Herzlich willkommen sind zwei Menschen, die miteinander üben wollen.

**Anlehnen** - an die Eigenständigkeit

**Bleiben** - in Kontakt

**Wahrnehmen** - das Eigene

**Tanzen** - das Gespräch

**Fühlen** - die Mitte

**Vertrauen** - auf die eigene Kraft

**Wahrheit** - im Jetzt

Ankommen

bei sich selbst,

beim du,

in der Welt.