

CONTACT & **IMPROVISATION**

Fortlaufender Abendkurs



ab Juni
neu 19
in Thun

Ein Kurs für alle, die den Tanz neu ergründen und vertiefen möchten, auf der Basis von **Contact Improvisation und Gruppenimprovisation**

Alleine oder mit Partnern spielen wir mit Raum, Gleichgewicht und Schwerkraft. Dadurch kommen wir in Bewegung, rollen, springen, gehen zum Boden, stehen wieder auf, bis in die Höhe, durch die Ebenen hindurch. Die Unterstützung vom Partner und von der Gruppe erlaubt neue Möglichkeiten. **Aus den Begegnungen entsteht der Tanz in jedem Augenblick neu.**

Beweglichkeit und Durchlässigkeit werden gefördert, sowie die Fähigkeit, sich unbekanntem und unvorhersehbaren Situationen unmittelbar anzupassen. **Eine Chance sich neu zu erleben und seiner eigenen Körperintelligenz zu vertrauen.**

Ich lege viel Wert auf **einen achtsamen Aufbau**, der spielend in den Tanz führt. Wahrnehmung, Improvisation, Technik und Tanz wechseln sich ab in **einer freilassenden Atmosphäre**, die **anzukommen und loszulassen** hilft .

Nach Anmeldung wünsche ich **eine regelmässige Teilnahme**, damit die Gruppe in einen gemeinsamen Prozess tauchen kann. Voraussetzungen sind **Offenheit und freudige am Ausprobieren**, sowie die Fähigkeit, das Gelernte zu integrieren und mit der Gruppe mitzuhalten. Bewegungserfahrung ist vom Vorteil.

Der Kurs findet fortlaufend **montags von 20 bis 22 Uhr im «SoulSpace – Raum für Achtsamkeit»** an der Rampenstrasse 1 in Thun statt (beim Bahnhof).

Infos, Daten und Anmeldung unter www.albin-improdance.ch oder per SMS 076 244 64 83

Albin Corbaz beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Bewegung und Körperarbeit. Seit 15 Jahren intensiv mit Contact Improvisation. Er hat Erfahrung in diversen Gebieten gesammelt, wie Tanzimprovisation (neuer Tanz), Körperarbeit (Kalifornische Massage, Eutonie®), Theater, Sprache (Sprachgestaltung), Gesang, Kampfspiele®. Musik und Geschichten begleiten seinen Weg.