

Dance **CONTACT** & **IMPROVISATION** ----- in Thun

www.albin-improdance.ch



FLIEGEN * ROLLEN * SPRINGEN * BEGEGNEN * LACHEN * ENTDECKEN * SPIELEN * VERTRAUEN

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

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. Mir ist es wichtig, durch Wahrnehmung eine Präsenz zu fördern, die freudige und präzise Tänze erlaubt. 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 einem gemeinsamen Prozess tauchen kann. Voraussetzungen sind **Offenheit und freudiges Ausprobieren**. Bewegungserfahrung ist vom Vorteil.

Der Kurs findet **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 16 Jahren intensiv mit Contact Improvisation. Prägende LehrerInnen waren u.a. Adrian Russi, Isabelle Usky, Nancy Stark Smith, Jörg Hassmann. Er hat Erfahrung in diversen Gebieten gesammelt, wie Tanzimprovisation (neuer Tanz), Körperarbeit (Kalifornische Massage, Eutonie®), Theater, Sprache (Sprachgestaltung), Gesang, Kampfespiele®. Musik und Geschichten begleiten seinen Weg.

