

INS LEBEN

VERTANZT

immer und auch jeden Montag von 19.30-21.30

CONTACT IMPROVISATION

mit Laura Vogel & Linda Trolese

zeit	montags 19.30 – 21.30
kurs	quartalsweise ausser Schulferien ZH Daten: www.contactimprovisation.ch
ort	GZ Buchegg Gymnastiksaal Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich
willkommen	Tanzfreudige mit und ohne Vorkenntnissen
kosten	35/30 Fr. (pro Quartal 9 – 11x) Einstieg jederzeit: Schnupperabo 100 Fr. (3x)
mitbringen	bequeme Trainingskleider Versicherung ist Sache der Teilnehmer
anmeldung	+41 79 273 12 29 / lauravogel@gmx.de

Contact Improvisation ist eine Tanzform, die zu Beginn der 70er Jahre in den USA entstanden ist und sich seither ständig weiterentwickelt. Im Kontakt mit einem oder mehreren Partnern entsteht der Tanz durch das Spiel mit den Prinzipien der Schwerkraft. Er entwickelt sich jeden Moment neu, ist lebendige Kommunikation der Körper, die in einen gemeinsamen Bewegungsfluss hineinfinden.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundprinzipien: dem Kontaktpunkt folgen, Gewicht abgeben und annehmen, Schwung nutzen, rollen, gleiten, heben. Mit dem Körper lauschen und Impulse setzen, gemeinsame Bewegung entwickeln. Wir üben das upside-down für mehr Freiheit im Tanz – kopfüber erweitern wir unseren Spielraum. Es wird experimentiert, gespielt, getanzt, mit und ohne Musik – immer präsent im Moment.
Entdecke ungeahnte Möglichkeiten, die Schwerkraft zu überwinden!