

Die Mittwochsjam in Bern

1. Organisation und Finanzielles

Die Berner Mittwochsjam wird von einer offenen Gruppe getragen, die gemeinsam die Miete des Tanzraumes bezahlt. Der **Jahresbeitrag** beträgt aktuell:

CHF 200.- für Normalos.

CHF 150.- für Wenig-Verdienende

CHF 250.- für Grosszügige.

Einmal pro Jahr findet eine **Sitzung** zur Organisation und zur Kultur der Jam statt.

Postkonto: Contact Improvisation, Mittwochsjam, 3012 Bern

PC: 30-342825-9; IBAN: CH33 0900 0000 3034 2825 9

Gäste sind willkommen. Sie sollten die Grundprinzipien von CI kennen. Sie bezahlen 10 Franken pro Abend, eine Kasse befindet sich im Eingangsbereich an den Holzbalken.

Studio: Atelier Créarte, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

2. Eckpunkte der Jamkultur:

Die Jam beginnt um 20.00, ab 20.15 sollten möglichst keine Gespräche mehr stattfinden.

Wir folgen den Prinzipien Selbstverantwortung und Verantwortung für andere, d.h wir tragen Sorge für uns und sind achtsam im Umgang mit anderen.

Wir beachten die Grundregeln der Contactimprovisation: Achtsamkeit, kein Klammern, kein Manipulieren, dem Fluss folgen, auf die eigenen Bedürfnisse achten, die Bedürfnisse des Andern respektieren.

Grundkenntnisse in CI sind Voraussetzung.

Liegen und Sitzen nur am Rand.

Gäste und Neueinsteiger werden von den «habitués» kurz eingeführt.

Bei einem allfälligen Unfall achtet die ganze Gruppe darauf, dass Personen bestimmt werden, die den direkt Beteiligten zur Seite stehen und mit ihnen schauen, was getan werden muss. («Göttis» und «Gotten»). Es kann sinnvoll sein, ein kurzes Protokoll aufzunehmen.

3. Scorejams

Am ersten Mittwoch im Monat findet eine Scorejam statt, die im Wechsel moderiert wird. (Erinnerungsmail, Timekeeping, Eröffnungs und Abschlussrunde).

Es gibt einen gemeinsamen Anfang um 20.15 und gemeinsamen Abschluss gemäss Abmachung.

Alles ist Teil der Improvisation. Kein „Small Talk“.

Einführungen gibt es an der jährlichen Internationalen Berner Jam.

4. Wo kann ich Contactimprovisation lernen?

Siehe www.contactimprovisation.ch

5. Yahoo-Mailingliste:

Die Jam-Infos werden über die Yahoo-Group verteilt. Anmeldung per Mail an

- mittwochsjam-bern-subscribe@yahoogroups.de
- Eigene Performance-Ankündigungen willkommen.
- Jam-Ankündigungen sehr willkommen.
- Workshop-Werbung zurückhaltend handhaben! Diese Mails sollten einen klaren Betreff und einen besonderen Bezug zur Mittwochsjam haben.

April 2012, Redaktion Ivo und Manou, aktualisiert und redigiert von Adrian im Juni 2016 / Januar 2017