



*precision, flow & open mind:*

## *Unfinished Lifts*

*5. - 6. Dezember '20*

*mit Adrian Russi*

*Contact Improvisation  
in Hirschberg  
(nähe Mannheim)*

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Ein Contact Tanz, der sich leicht, verspielt und zugleich satt anfühlt**, erfüllt mich immer wieder von Neuem mit Befriedigung und Freude. Körper und Geist haben in einen gemeinsamen Bewegungsfluss gefunden und das Gewicht erscheint schwerelos. Allerdings ist dieser Zustand nicht einfach so abrufbar, er ist vielmehr auch Glückssache. Geschickte Vorbereitung und eine hinhörende Art, mich in den Tanz hineinzubegeben, erhöhen die Chancen jedoch enorm, ihn zu erlangen.

**«Unfinished Lifts» zielt darauf ab, dem Glück des Flow auf die Spur zu kommen.** Während dieser Spurensuche werden wir uns in präziser Bewegungstechnik und der Hingabe ans Hier & Jetzt üben. Gerade beim Gewichts-Austausch wird es darum gehen, dem Momentum bedingungslos zu folgen bzw. es zu navigieren, anstatt den angezielten Lift zu Ende führen zu wollen. «Unfertige Lifts» zu riskieren ist äusserst befriedigend und effizient, da der Schwung der Bewegung weitergeführt wird und der Tanz ohne Unterbrüche stattfinden darf. Die erlernten Techniken können so elegant praktiziert und in den Tanz integriert werden, denn letztendlich sind die lebendigen und «richtigen» Lifts immer in Bewegung, da gibt es keinen Endpunkt zu erreichen...

**Neben dem lustvollen Forschen und Lernen** werden wir immer auch wieder Zeit für freies, authentisches Tanzen und für nährnde Körperarbeit finden.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.**

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**5. - 6. Dezember 2020 (Sa: 10.30 - 18.00; So: 10.30-17.00)**

**Alte Turnhalle, gegenüber Turmapotheke, 69493 Hirschberg,** gut erreichbar über die A5

**€ 145.- bzw. € 130.-** bei Anmeldung bis zum 21. November. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren Anzahlung von € 40.-.

Sparkasse Rhein Neckar Nord 670 50 50 50, Barbara Salomon-Jonas

**IBAN** DE96 6705 0505 0038 0757 21

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Anmeldung:** [tanzraumheidelberg@web.de](mailto:tanzraumheidelberg@web.de) oder 0160 / 98026244