

CILAS 2023 in Baden

*****BEREITS VERSCHICKT*****

pour Français voir en bas..... per Italiano vedi sotto

Einladung zur CILAS 27.bis 29. Januar 2023

Contact Improvisation LehrerInnen Austausch Schweiz

Liebe ContactimprolehrerInnen! Willkommen zur CILAS 2023!

Das diesjährige CI-LehrerInnen-Treffen soll wie jedes Jahr einen Rahmen bieten für gegenseitiges Austauschen, Tanzen, Arbeiten, Ausprobieren, Motivieren, Kennenlernen, Wiedersehen und Vernetzen rund um die CI.

Wir freuen uns darauf, dieses Wochenende mit Euch zu teilen!

Dieses Jahr findet CILAS im m.a. Studio Baden statt, wenige Minuten vom Thermalbad :) entfernt. Wir haben einen Bewegungsraum und während der Lab-Zeiten noch ein 2. Studio gemietet.

Übernachtung:

- Mit Isomatte und Schlafsack im Studio (gratis)
- ev. Muriel?
- Hotel Blume (Historisches Hotel mit wunderbarem Innenhof, ca. CHF 130.-/night) <https://blume-baden.ch/de/ubernachten> - bitte selbst organisieren.

Kosten: ca. 110.- bis 170.- für die ganze CILAS inkl. Unterkunft (im Studio) und Essen

Ankunft und Abreise:

Ankunft Freitag um 18.30 Uhr im m.a.studio Oederlin Areal, Gewerbehäus Nord, 4. Stock Landstrasse 2B, 5415 Rieden

Anfahrt: SBB Baden & Bus No 2 bis «Oederlin» (5 Min.).

Zu Fuss ca. 20 Minuten Flussabwärts siehe Lageplan:

<https://www.susannebraun.ch/images/downloads/m.a.lageplan.pdf>

Abreise Sonntag 15.30 Uhr

Lab-Themen: Wer Lab-Themen hat, kann uns diese mit der Anmeldung zusenden.

Anmeldung und Fragen: barbarawyss1@gmx.ch

Anmeldungsschluss ist der 8. Januar 2023.

Weitere Infos folgen Mitte Januar.

Wir freuen uns bald mit euch zu tanzen, zu diskutieren, neue Projekte auszuhecken und Kontakte zu knüpfen!

Es grüsst euch herzlich Das Organisationsteam Muriel, Linda und Barbara

Invitation à la CILAS du 27 au 29 janvier 2023

Échange de prof de Contact Improvisation en Suisse

Chères/chers profs de Contact Impro ! Bienvenue à la CILAS 2023 !

La rencontre annuelle des profs de CI a le but de donner un cadre pour échanger, danser, travailler, essayer, motiver, nourrir notre réseau et nous rencontrer autour du CI. Nous nous réjouissons de partager ce week-end avec vous !

Cette année, CILAS aura lieu au m.a. Studio Baden, à quelques minutes des bain thermal :). Nous avons loué une salle de mouvement et pendant les heures de labo, un deuxième studio.

Hébergement :

- Avec matelas de sol et sac de couchage dans le studio (gratuit).
- év. Muriel ?
- Hôtel Blume (hôtel historique avec une magnifique cour intérieure, env. CHF 130.-/nuit)
<https://blume-baden.ch/de/ubernachten> - à organiser soi-même).

Coûts : env. 110.- à 170.- pour l'ensemble du CILAS, logement (en studio) et repas inclus.

Arrivée et départ :

Arrivée vendredi à 18h30 au m.a.studio Oederlin Areal, Gewerbehaus Nord, 4e étage Landstrasse 2B , 5415 Rieden.

Accès :

CFF Baden & bus No 2 jusqu'à "Oederlin" (5 min.).

A pied, env. 20 minutes en aval, voir plan de situation :

<https://www.susannebraun.ch/images/downloads/m.a.lageplan.pdf>

Départ dimanche 15.30 heures

Thèmes de lab Si vous avez des thèmes de lab, vous pouvez nous les envoyer avec votre inscription.

Inscription et questions : barbarawyss1@gmx.ch

La date limite d'inscription est le 8 janvier 2023.

D'autres informations suivront à la mi-janvier.

Nous nous réjouissons de danser avec vous, d'échanger et de renouer le contact!

Salutations chaleureuses de l'équipe organisatrice de CILAS 2023

Muriel, Linda et Barbara

Italiano

Invito alla CILAS 27-29 gennaio 2023

Scambio tra insegnanti di CI in Svizzera

Cari insegnanti di Contact Improvisation! Benvenuti a CILAS 2023!

L'incontro CILAS degli insegnanti di CI di quest'anno ha come sempre l'obiettivo di fornire un quadro d'intercambio, ballare assieme, lavorare, motivare, conoscersi, incontrarsi di nuovo e creare nuovi contatti.

Non vediamo l'ora di condividere questa fine settimana con voi!

Quest'anno il CILAS si svolgerà presso il m.a. Studio Baden, a pochi minuti dalle terme :). Abbiamo affittato una sala di movimento e durante i periodi di laboratorio, anche un secondo studio.

Pernottamento:

- Con materassino e sacco a pelo nello studio (gratuito).
- ev. Muriel?
- Hotel Blume (hotel storico con splendido cortile, circa CHF 130.-/notte) <https://blume-baden.ch/de/übernachten> - organizzarsi da soli).

Costi: circa 110.- - 170.- per l'intero CILAS, compresi vitto e alloggio (nello studio).

Arrivo e partenza:

Arrivo venerdì alle 18.30 presso il m.a.studio Oederlin Areal, Gewerbehaus Nord, 4° piano Landstrasse 2B, 5415 Rieden.

Indicazioni:

FFS Baden e autobus n. 2 per "Oederlin" (5 min.).

A piedi circa 20 minuti a valle vedi mappa:

<https://www.susannebraun.ch/images/downloads/m.a.lageplan.pdf>

Partenza domenica 15.30

Temi per i laboratori: Chi ha temi di laboratorio può inviarceli con l'iscrizione.

Registrazione e domande: barbarawyss1@gmx.ch

Il termine per l'iscrizione è l' 8.gennaio 2023.

Ulteriori informazioni seguiranno a metà gennaio.

Non vediamo l'ora di ballare assieme, condividere questi 3 giorni, incontrarsi e creare nuovi contatti.

cari saluti Il team organizzativo Muriel, Linda e Barbara

Zeitstruktur

FR 27. Januar

17:30 Uhr Einrichten OK Team. (Wir waren um 17h dort, war entspannter)

18:30 Uhr Teilnehmer Ankommen (bitte vorher schon essen) m.a.studio

19:00 Uhr Jam und Themensammeln

Snacks und kl. Mitbringbuffet für danach.

SA 28. Januar

10:00-12:30 Lab 1 = JAM m.a.studio

danach Salate vorbereiten und Suppe für den Abend

13h bis 14h ESSEN

14:30-16:30 LAB 2 m.a.studio / DO

16:30-17:00 PAUSE

17:00- 18.30 LAB 3 m.a.studio / DO

19h Abendessen

20:30 JAM/BODYWORK/ BAGNO POPOLARE (outdoor GratisThermalbad)

Sonntag:

10:00-11:00 JAM

11:00-13:00 LAB 4 m.a.studio / DO
danach Salate vorbereiten

13:30-14:30 ESSEN

14:30-15:30 Gemeinsames Aufräumen / SCHLUSSKREIS > Besser Schluss max. um 16h

BUDGET BERECHNUNG

Auslagen:

320 Fr.	Raummiete m.a. Studio
207.50 Fr.	Raummiete DO --> beide Studios 527,50
300.-	Koch (Arbeit)
50.- ca.	Kochmaterial ausleihen
220.-	Zutaten Menu SA und SO Mittag (6.- bis 6.50Fr. pro Mahlzeit und Pers.) > bei 17 Pers.
270.-	Auslagen Zutaten Suppe, Snacks, Früchte, Frühstück für SA und SO
60.-	Zugtickets
50.-	Autotransport Dorothee
TOTAL .-	1480.- ca.

Einnahmen:

110.- bis 170.- pro Teilnehmer (ausser OK)

bei 8 Zahlenden, die 110.- geben, haben wir ein Budget von **880.-**

bei 8 Zahlenden, die 170.- geben, ein Budget von 1360.-

Details DO Dojo:

- Samstag, 28.01.2023 von 14:30h – 19:00h (4,5 Std.) = Halbtage zu Fr. 95.00
- Sonntag, 29.01.2023 von 11:00h – 13:30h (2,5 Std.) = 2,5 x Fr. 25.00 = 62.50
- Zuschlag für Erstvermietung = Fr. 50.00
- **Totalbetrag Fr. 207.50**
- Rechnungsstellung erfolgt anfangs Januar mit der Bitte, vor dem Event einzuzahlen. >>>> wer?
- Falls der Event abgesagt werden müsste, belasten wir Fr. 50.00 Bearbeitungsgebühr.

Essen:

Es gibt: Ukrainischer Borschtsch vegetarisch am Samstag und Auberginencurry und Basmativollreis am Sonntag. Dazu immer gemischter Salat, der die Gruppe zubereitet.

Brot und Käse dazu und Humus für diejenigen, die keine Laktose essen.

VORBEREITUNG

Packliste Linda

- Teller
- Besteck (auch kleine Löffel für Frühstück)
- Salatschlüsseln
- Brotschneidebrett und Brotmesser
- 2 grosse Salatschüsseln
- 2 grosse Salatbestecke
- Essgeschirr (am besten Suppenteller oder -schalen) und Besteck (Löffel, Messer, Gabeln)
- Schöpfkelle
- Gläser
- Decken
- Papier (A4 und A3) --> Barbara
- Stifte --> Barbara
- Malerklebeband --> Barbara
- Kerzen
- Zeitlicher Ablauf ausdrucken
- Beschilderung CILAS 2023
- Grosse Pfanne und Kelle falls wir selber Kochen (+ Zutaten)
- pürierstab

- caffettiera

TO DO Linda:

- Ablauf und Wegweiser ausdrucken
- Einkauf
- Transport organisieren
- Packliste
- Apotheke Linda Pflaster und Tape, Arnika, Muriel Tape und Coolpack

TO DO Barbara:

- Mail an TN
- > Nach Parkkarten fragen! Anmeldung bis Donnerstag an Muriel
- > Mir rückmelden, wer im Studio übernachtet bzw. frühstückt
- Quittungen ausdrucken
 - Papier, Stifte, Klebeband mitbringen

Einkauf:

1 Butter
1 Margarine
Brot Samstag Frühstück und für Suppe am Abend 3 kg, (Sonntag frisches Brot, Zopf)
1 Gunfi
1 Honig
Jogurt> 2kg
Haferflocken 500g
Bananen, Orangen
Käse 2 kg (Gruyer, Tilsiter, Brie)
1 Tee Kräuter
1 Pack Kafi,
2 Milch,
2 Hafermilch
4Pack Mandeln (2x salz, 2x nature)
1 Sack Weinbeeren
Schokolade
Datteln und/oder Feigen
Kekse
2 Bund Sellerie als Rohkost

2 Salatköpfe für SA und 2 für SO
2 kg Kürbis Hokaido
3 kg Karotten für Suppe und Rohkost
2 Zwiebeln
2x Saucenrahm

Einrichten:

Fr 27.1.23 ab 17:30 >>> **besser 17h einrichten**. Start CILAS 18:30

> Parkplätze: Anscheinend braucht es Parkkarten vor Ort, sonst wird das Parkieren zu teuer. Muriel:
Konntest du das in der Villa abklären?

Letzte Mail an TN - Entwurf

Liebe Manuela, Jasminka, Paola, Dorothee, Maren, Monique, Sonja, Leonie
Lieber Tinu, Adrian, Patrick, Simon, Xavier

Wir freuen uns, euch diesen Freitag im m.a. Studio begrüßen zu dürfen!

Mit dieser Mail bekommt ihr einerseits Informationen, andererseits bitten wir bis Mittwoch um

Rückmeldung an Barbara bezüglich Übernachtung/Frühstück, Allergien und Parkkarte. Vielen Dank!

Ankunft:

Ankunft Freitag zwischen 18.00 und 18.30 Uhr im m.a.studio

(Oederlin Areal, Gewerbehause Nord, 4. Stock Landstrasse 2B, 5415 Rieden)

Anfahrt: SBB Baden & Bus No 2 bis «Rieden AG, Oederlin» (5 Min.).

Zu Fuss ca. 20 Minuten Flussabwärts siehe Lageplan:

<https://www.susannebraun.ch/images/downloads/m.a.lageplan.pdf>

>>> **Wichtig:** Bitte komme am Freitag "verpflegt" und bringe wenn möglich etwas Kleines fürs Nachtschmausbuffet nach der Jam mit.

Parkkarten:

Wer kommt mit dem Auto? Bitte schreibe bis Mittwoch eine E-Mail an barbarawyss1@gmx.ch, falls du willst dass wir dir Parkkarten (5.-/Tag) organisieren sollen. Ansonsten wird Parkieren in der Gegend sehr teuer.

Übernachtung:

Teile uns bitte mit (an barbarawyss1@gmx.ch), ob du im Studio übernachten möchtest. So können wir auch die Mengen fürs Frühstück berechnen. Bitte Isomatte und Schlafsack (ggf. Ohropax) mitbringen
??? Bei Muriel

Essen allgemein:

Samstag und Sonntag werden wir am Mittag bekocht. Salate bereiten wir selbst zu – wie letztes Jahr in Teamarbeit! ;-)

Hast du Allergien, von denen wir wissen müssen? Falls ja, bitte schreiben uns diese.

Kosten: ca. 110.– bis 170.– für die ganze CILAS inkl. Unterkunft (im Studio) und Essen – bitte in bar Mitbringen

Lab-Themen:

Du kannst uns deine Labthemen bis Mittwoch per mail an Barbara mitteilen. Am FR besteht auch noch die Möglichkeit vor Ort Themen zu sammeln. Also don't worry, be happy!

Zeitplan

FR 27.JANUAR

18.30 Ankommen im m.a. Studio (bitte vorher essen)

19h Jam und Themen sammeln... danach Snacks und Mitbringbuffet

SA 28. JANUAR

10h – 12.30 **LAB 1** im m.a.Studio > Gruppe entschied sich für eine **JAM** > würde ich nächstes Mal wieder so machen

12.30 Salate vorbereiten und Suppe für den Abend

13h – 14h ESSEN plus Pause bis 14.30

14.30 – 16.30h **LAB 2** im m.a.Studio und DO Studio

16.30 – 17h Pause

17h – 18.30h **LAB 3** im m.a.Studio und DO Studio

18.30 gemeinsam Kochen und Essen 19h

20.30h JAM/ Bodywork/ Bagno Popolare

SO 29. Januar

10h – 11h JAM

11h – 13.00 **LAB 4** im m.a.Studio und DO Studio

13h Salate vorbereiten

13.30 – 14.30 ESSEN

14.30 – 15.30 >>> **Besser bis max. 16h** Gemeinsames Aufräumen und SCHLUSSKREIS

In grosser Vorfreude schicken wir herzliche Grüsse

Muriel, Linda und Barbara

"Leiten/Hosten" der CILAS

- wer sagt was? --> Können wir von mir aus spontan vor Ort besprechen und entscheiden
- Linda druckt den Ablauf aus --> Danke!
- Themen sammeln: Wie letztes Jahr: 1 Thema pro Zettel. TN schreiben vor Ort auf die Zettel

- Mit dem Koch ist abgemacht, dass wir die Salate selber machen. Er bringt die Sauce. --> gut. Alle packen mit an beim Salatrüsten
- Aufteilen: Koch empfangen... Timekeeper.....--> vor Ort klären
- erste Jam: Fände es schön > jeder wärmt sich für sich auf, mit der Frage, was ist DIR wichtig, um dich für eine CI Jam redy zu machen? Und dies bewegend in Wort ausdrücken.
- Geld/ Quittungen: Kann ich übernehmen. Schreibt mir alle Ausgaben auf, dann rechne ich aus, was es tatsächlich kostet. Ich kann auch die Quittungen vorbereiten. Gut?
- Schlussrunde: Ich habe schon ein Thema: Meinungsbild zur "Teilzeiteilnahme"

Teilnehmer:innen-Liste

1. Hettich Tinu
2. Russi Adrian
3. Blanchard Manuela
4. Collaud Patrick
5. Stenz Jasminka -- **kommt erst am Samstag**
6. Wenger Simon
7. Gianoli Paola -- **Sehnenentzündung, kommt erst am Samstag**
8. Daester Dorothee -- **Samstag Vormittag nicht da**
9. Maren -- **Sonntag früh schon weg**
10. Kroepfli Monique -- kommt erst SA
11. Vasseur Xavier
12. Brühlmann Sonja
13. Weibel Leonie

14. Muriel
15. Linda
16. Barbara

Bisher gab es noch keine Abmeldungen

Letze Mail an TN

Liebe Manuela, Jasminka, Paola, Dorothee, Maren, Monique, Sonja, Leonie
 Lieber Tinu, Adrian, Patrick, Simon, Xavier

Wir freuen uns, euch diesen Freitag im m.a. Studio begrüßen zu dürfen!

Mit dieser Mail bekommt ihr einerseits Informationen, andererseits bitten wir bis Mittwoch um

Rückmeldung an Barbara (barbarawyss1@gmx.ch) bezüglich Übernachtung/Frühstück, Allergien

und Parkkarte. Vielen Dank!

Ankunft:

Ankunft Freitag zwischen 18.00 und 18.30 Uhr im m.a.studio
(Oederlin Areal, Gewerbehäus Nord, 4. Stock Landstrasse 2B , 5415 Rieden)

Anfahrt: SBB Baden & Bus No 2 bis «Rieden AG, Oederlin» (5 Min.).

Zu Fuss ca. 20 Minuten Flussabwärts siehe Lageplan:

<https://www.susannebraun.ch/images/downloads/m.a.lageplan.pdf>

>>> Wichtig: Bitte komme am Freitag "verpflegt" und bringe wenn möglich etwas Kleines fürs Nachschmausbuffet nach der Jam mit.

Parkkarten:

Wer kommt mit dem Auto? Bitte schreibe bis Mittwoch eine E-Mail an Barbara, falls du willst dass wir dir Parkkarten (5.-/Tag) organisieren. Ansonsten wird Parkieren in der Gegend sehr teuer.

Übernachtung:

Teile uns bitte mit, ob du im Studio übernachten möchtest. So können wir auch die Mengen fürs Frühstück berechnen. Bitte Isomatte und Schlafsack (ggf. Ohropax) mitbringen.

Es besteht die Möglichkeit bei Muriel im Wohnzimmer zu übernachten. Bitte bringe auch dafür Isomatte und Schlafsack mit.

Essen allgemein:

Samstag und Sonntag werden wir am Mittag bekocht. Salate bereiten wir selbst zu - wie letztes Jahr in Teamarbeit! ;-)

Hast du Allergien, von denen wir wissen müssen? Falls ja, bitte schreibe eine Mail an Barbara.

Kosten: ca. 110.- bis 170.- für die ganze CILAS inkl. Unterkunft (im Studio) und Essen - bitte in bar mitbringen.

Lab-Themen:

Du kannst deine Labthemen direkt am Freitag mitbringen. Wir werden sie vor Ort sammeln.

Zeitplan

siehe oben im Dokument

In grosser Vorfreude schicken wir herzliche Grüsse

Muriel, Linda und Barbara

P.S. Die Mailadressen habe ich extra "offen" eingetragen. So könnt ihr euch für Fahrgemeinschaften selbst organisieren.

Nach CILAS

- Koch bezahlen > erledigt

- Räume bezahlen > erledigt
- Schlüsselnrückgaben > erledigt Muriel
- Suppenbehälter Rückgabe > erledigt Koch