



Daten & Uhrzeiten

Mi, 6.3.24
18.30-20.30h

Fr, 29.3.24
16-18h

Sa, 13.4.24
14-16h

Ort
Studioraum 0.11
Quartier am Hafen
Poller Kirchweg 78-90
51105 Köln

Beitrag: Spende

Anmeldung unter

https://yopad.eu/p/CI_beginners_%26_Contango_Jam-365days

Beim Kennenlernen der Kontaktimprovisation werden wir gemeinsam ganz sanft und spielerisch diese Bewegungsform entdecken. Dieser Einführungsworkshop richtet sich an Menschen, für die die Contact Impro neu ist oder die wenig Erfahrung haben.

So wird es zu Beginn Raum für ein Ankommen mit den anderen Menschen und im eigenen Körper geben. Es folgen verschiedene, sehr leicht zugängliche Bewegungs-Übungen (Hauptteil). Gen Ende hast du die Möglichkeit, eine Bewegungs- und Contact Jam kennenzulernen bevor wir uns in einem kurzen Ausklang zusammenfinden. Unten findest du Informationen zum Konzept der CI, der Jam und was du mitbringen kannst.

Alle Elemente sind eine herzliche Einladung mitzumachen und werden achtsam angeleitet. Es ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich. Deine Neugierde und Experimentierfreude reichen aus.

Die Workshops sind übrigens so gestaltet, dass sie immer etwas unterschiedlich sind (also: falls du zu allen drei Terminen kommen magst, wirst du jeweils etwas Neues erfahren), aber jeder einzelne Workshop eignet sich gut, um die Contact Improvisation kennen zu lernen (z.B. falls du es zum allerersten Mal machst).

Ich bin schon sehr vorfreudig, mit euch einen Raum für Bewegung und Begegnung zu schaffen.
Herzlichst, Jana

P.S.: Im Anschluss an die Einführung gibt es jeweils noch 1,5 Std. freies Tanzen (Contango Jam). Du kannst gern noch bleiben und mittanzen oder schauen oder beides oder nur eine Weile, ganz wie du magst ;)

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, Wasser, evtl. Socken (beim Bewegen ist meist barfuß am besten)

Was ist eigentlich Contact Improvisation - fragen wir doch mal Wikipedia ;)

Contact Improvisation (kurz: CI oder Contact Impro) ist ein zeitgenössischer Tanzstil, bei dem es um die aktive Entdeckung aller Bewegungsmöglichkeiten geht, die zwei oder mehr menschliche Körper ausführen können.

Infos zum Konzept der JAM

Eine JAM verstehen wir als offenen Ausdrucks- und Wahrnehmungsraum, den wir mit allen Anwesenden erschaffen. Bedürfnisorientierte Begegnung, Berührung und Kommunikation kann mit gegenseitigem Einverständnis entstehen. Du kannst dabei lernen, in Kontakt mit dir und anderen zu sein, dich kreativ auszudrücken, deine Grenzen zu kommunizieren und Nähe zu erleben. Du darfst auch einfach nur da sein und schauen. Deine Präsenz ist immer genug.