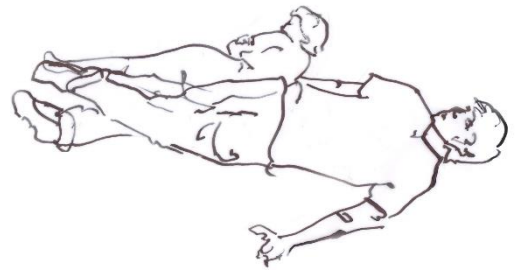


kontaktbewegt

Body-Mind Centering und Contact improvisation

TanzZentrale Fürth

28.12.- 30.12.22



Im Kontakt sein – mit sich, mit dem anderen, mit dem Boden, mit dem Raum, mit dem Augenblick. Aus Kontakt erwächst Bewegung – innere und äußere. Spürend und bewegend setzen wir uns mit den anatomischen und physiologischen Grundbedingungen für das in Kontakt gehen auseinander.

Wie reagiert das Gewebe auf Kontakt? Wie entwickelt sich Bewegung aus Berührung? Wie verändert das Spiel der Reflexe die Begegnung?

Wir experimentieren mit den Flüssigkeiten, den Organen, den Faszien und den Muskeln, untersuchen das Rollen und Gleiten an äußeren und inneren Oberflächen und beobachten, auf welchen Wegen uns eine feine Wahrnehmung in die Bewegung und den Kontakt trägt.

Body-Mind Centering bietet uns hierfür interessante Werkzeuge. Durch anatomische Bilder und Modelle, durch Bewegung und Berührung werden Strukturen im Körper erfahrbar und ermöglichen ein feineres Erleben des eigenen Körpers.

Contact improvisation nutzen wir als Experimentier- und Spielfeld, unsere sensorischen Erfahrungen in einen Bewegungs- und Begegnungsfluss zu integrieren und weiterzuentwickeln.

Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse bzgl. Contact improvisation und BMC erforderlich.

MI 28.12.22 16-20 Uhr

DO 29.12.22 16-20 Uhr

FR 30.12.22 10-13 Uhr

Ort: Tanz Zentrale Fürth, Kaiserstraße 177, 90763 Fürth

Leitung: Christian Meier, Lehrer für Body-Mind Centering

Kosten: sliding scale 70 Euro

Anmeldung: info@innerelandschaften.com