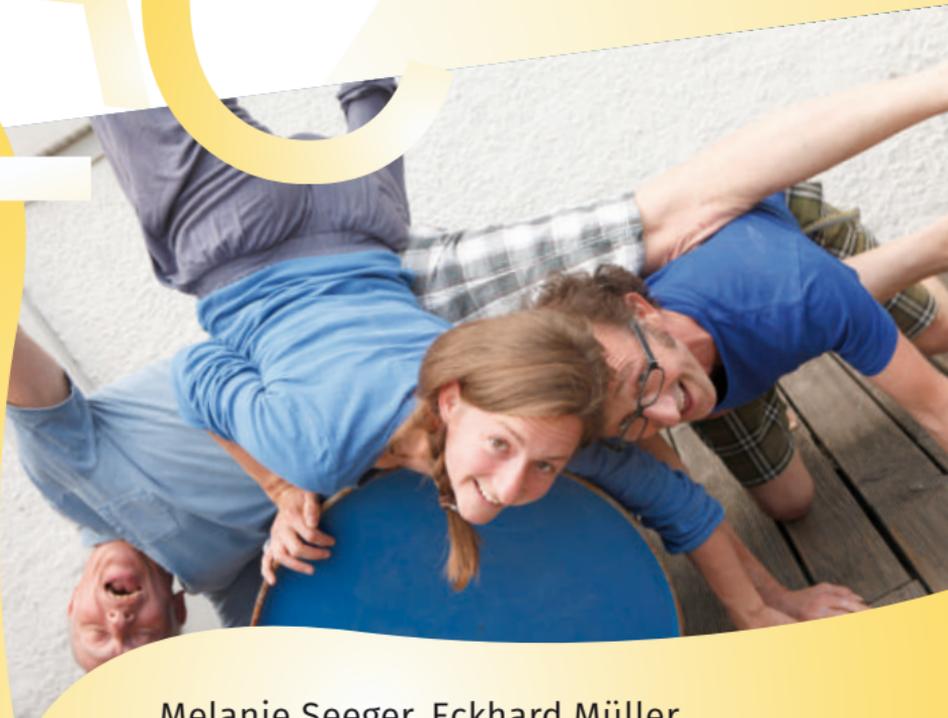


CONTACT

IMPROVISATION
INTENSIVE
FREIBURG
2023/24



Melanie Seeger, Eckhard Müller
& Bernd Ka

OFFENES WOCHENENDE NOVEMBER 2023
KOMPAKT-TRAINING FEBRUAR - JUNI 2024

In Zusammenarbeit mit



/ Offenes Wochenende November 2023

Offen für alle Levels, Anfänger bis Fortgeschrittene
11. / 12. November 2023

Preis : € 120,- bei Buchung bis 22. Oktober
€ 140,- danach
- mit Melanie und Eckhard -

// Kompakt-Training

Contactimprovisation basiert auf gegenseitigem Vertrauen und Achtsamkeit und der Fähigkeit - in direktem körperlichen Kontakt - mit sich und anderen verantwortlich, offen, phantasievoll und spontan umzugehen.

Das Training umfasst Übungen zur sinnlichen Wahrnehmung, feine bewusste Körperarbeit, Arbeit an der Durchlässigkeit für den inneren Bewegungsfluss und dynamischen Elementen, wie z.B. Prinzipien aus Kampfkünsten und natürlich den üblichen Skills und Techniken der Contactimprovisation, vom Boden bis in höhere Ebenen, wie z.B. Lifts und Sprünge.

Das Projekt richtet sich an Menschen mit Vorerfahrung. Es ermöglicht, die eigenen Fähigkeiten in einer konstanten Gruppe zu vertiefen, das tänzerische Repertoire spielerisch zu erweitern und sich selbst und andere auf eine neue Art und Weise wahrzunehmen. Darüber hinaus kann die Arbeit in anderen tänzerischen oder sozial/therapeutischen Arbeitsfeldern sinnvoll unterstützt werden.

Trainingsinhalte

- Innen- und Außenwahrnehmung
- Auf- und Ausrichtung unseres Skeletts
- "Center-Periphery" - Verbindung
- Gravitation, Balance und Fluss
- Leichtigkeit & Dynamik
- Berührungsqualitäten
- Modulation des eigenen Gewichts
- Techniken von „surfing“ bis „lifts“ oder „up side down“

Man kann sich nur für das gesamte Kompakttraining anmelden. Ehemalige Teilnehmer können auch Einzelmodule belegen.



Termine 2024

24. / 25. Februar	2 Tage
16. / 17. März	2 Tage
13. / 14. April	2 Tage
9. - 12. Mai	4 Tage
30. Mai - 2. Juni	4 Tage

Bei jedem Termin unterrichten in der Regel zwei Lehrer.
(Bernd, Eckhard, Melanie)

Preis:	€ 690,-	bei Buchung bis 16. Dezember 2023
	€ 740,-	bei Buchung bis 27. Januar 2024
	€ 790,-	bei Buchung danach

Zeiten für alle Trainings

Erster Tag:	11 - 17:00 h
Letzter Tag:	10 - 15:30 h
Tage dazwischen:	10 - 16:00 h

Unterkunft: Können wir vermitteln helfen
Sprache: Deutsch und bei Bedarf Englisch
Info und Anmeldung: Eckhard Müller

E-Mail:	CIFreiburg@web.de
Phone:	(++49) 0163 717 4939
web:	www.berndka.de
Video-Trailer:	http://vimeo.com/101845669



Bernd Ka / GER / www.berndka.de

Tänzer, Pädagoge und Feldenkraislehrer, Co-Leitung der Ausbildung von TIP - Schule für Tanz, Improvisation und Performance von bewegungs-art freiburg. Bernd Ka tanzt, performt und unterrichtet Contact Improvisation im In- und Ausland seit Beginn der achtziger Jahre und hat nicht unwesentlich zur Entfaltung von CI in Deutschland beigetragen. „Auch nach über 40 Jahren CI fasziniert mich, wie man in dieser Tanzform immer wieder Neues entdecken kann. Ich liebe es zu forschen, auch mal unkonventionell zu arbeiten, mit Humor und Offenheit alte Erkenntnisse neu anzuschauen und zu verfeinern und dies mit anderen teilen zu können.“

Eckhard Müller / GER / F / www.dani-ecki.com

Performer und Lehrer für Contact & Improvisation, Mitbegründer des contactfestival Freiburg sowie der Tanzkompanie degadezo in Straßburg. Weitere Erfahrungsschwerpunkte in zeitgenössischer Bewegungstechnik (Boden), Akrobatik und Yoga. „Als ich Ende der 80er mit CI in Berührung kam, war dies wie ein „Magnesium-Effekt“ für mich, der mein Leben radikal änderte. Ich wechselte vom Sozialpädagogen in die Welt des Tanzes mit Schwerpunkt in CI und Improvisation. In meinem Unterricht versuche ich einen spielerischen Zugang zu unserem Körper in Bewegung sowie den damit verbundenen physikalischen Kräften zu wecken. Und ganz allgemein geht es mir um Freiheit, Leichtigkeit und Fluss in der spielerischen Improvisation mit dem Anderen und der Gruppe.“

Melanie Seeger / GER / www.tanz-mehr.de

Melanie unterrichtet zeitgenössischen Tanz, Improvisation, Contact Improvisation und Yoga und performt in verschiedenen Bühnenprojekten. Ihre Ausbildung zur Tänzerin machte sie bei TIP, Freiburg. Davor machte sie während ihrer Erzieherausbildung eine zweijährige berufsbegleitende Fortbildung in Tanz -und Ausdruckstherapie bei Wendepunkt. Derzeit ist sie in Ausbildung zum Body Mind Centering® SME (somatic movement educator). Ihre Liebe zur Contact Improvisation hat sie bereits mit Anfang 20 entdeckt. Seitdem forscht sie intensiv an dieser und anderen zeitgenössischen Tanzformen und erfreut sich an einem immer tiefer sinkenden, körperbewussten Verständnis für gesunde, nachhaltige Bewegungsabläufe.

