

CONTACT IMPROVISATION

Tanz- und Natur Tage Tessin

8. bis 12. September 2023



Ruft dich eine Tanz- und Naturauszeit auf dem Berg?

Ein verlängertes Tanz- und Naturwochenende auf dem Monte Ces im Tessin/Leventina. Der Monte Ces, liegt weitab vom Verkehrschaos auf 1'450m (autofrei, nur Milchstrasse) und ist in einer wunderschönen und abwechslungsreichen Wanderung von zwei Stunden bergauf erreichbar.

In einer kleinen Gruppe von 12 Personen geniessen wir das einfache Leben, das Tanzen und die magische Natur auf dem Berg.

Mal im Tanzraum, mal inmitten der traumhaften Natur von Ces tauchen wir in Contact Improvisation und Bodywork Sessions ein, erforschen und vertiefen die Grundprinzipien der Contact Improvisation, um frei und vielfältig damit improvisieren zu können. Wir lauschen mit jeder Zelle, lassen uns neugierig auf den Dialog mit einem oder mehreren Partnern ein und folgen dem gemeinsamen Bewegungsfluss.

Zeit um Ruhe, Kraft und Inspiration zu tanken...

Wir starten den Tag mit Qi Gong. Nach dem Frühstück tanzen wir im Bewegungsraum Casa Cultura. Danach folgt ein leckeres Mittagessen und Zeit und Raum für dolce far niente, Natur geniessen, Wandern, in Gespräche oder Stille eintauchen oder unter den kühlen Wasserfall? Am späteren Nachmittag tanzt es drinnen oder in der Natur weiter und Jams folgen am Abend.

Die Klänge nehmen uns mit auf eine Reise. Der sprudelnde Wasserfall, das Flattern der Grashalme im Winde, Musik, die Schritte auf der Tanzfläche, Stimmen, die rührenden Kochlöffel in der Pfanne. Die Bewegung und der Tanz lässt uns verbinden, mit uns selbst und anderen Menschen. Die reine kraftvolle Natur des Berges ist einfach da und beschenkt uns.



ESSEN Biologisches Essen. Gemeinsames Kochen in Kleingruppen

WER Für Tanz- und Experimentierfreudige. Voraussetzung: Basic Contact Impro Erfahrung. Level: Basic bis Advanced

BEITRAG zwischen 350.- und 550.- (je nach Einkommen). Inkl. Kost und Logie, im gemütlichen Lagerhaus.

MIT Linda Trolese

FRAGEN/ANMELDUNG [linda\(at\)trolese.ch](mailto:linda(at)trolese.ch)
www.tanzlinde.info

