



Contact Improvisation Workshop

30. März „Changing Levels“ &
11. Mai „Lifting & Jumping“

Contact Improvisation ist eine improvisierte, zeitgenössische Tanzform mit einem oder mehreren PartnernInnen. Durch das Auf- und Abnehmen von Gewicht, durch das Spiel mit der Schwerkraft, Schwung und Timing entsteht ein spontaner, dynamisch-akrobatischer bis sinnlich, ruhiger Tanz ohne fest vorgegebene Formen. Sich berührende Körper rollen übereinander, heben sich mühelos in die Luft und gleiten zu Boden. Im Zentrum der beiden Workshops steht die Neugier an Bewegung und körperlichem Kontakt. Jeder Workshop hat seinen eigenen Fokus und kann einzeln oder zusammen besucht werden.

In dem Workshop **Changing Levels (30. März)** arbeiten wir an verschiedenen Ebenen und gestalten fließende Übergänge dazwischen. Wir erkunden fundamentale Prinzipien des In-Kontakt-Seins und erforschen spielerisch Möglichkeiten eines dynamisch geteilten Schwerpunktes im Tanz.

Im Workshop **Lifting & Flying (11. Mai)** untersuchen wir das mühelose Liften und Fliegen durch das Nutzen von Momentum und Flow. Wir erkunden spielerisch den Umgang mit der Schwerkraft und die unterschiedlichen Möglichkeiten Gewicht zu nehmen und zu geben, mit Leichtigkeit und hin zu stets mehr Dynamik in unserem Tanz.

Wann: Sa, 30. März 14.00–18.00 Uhr
Sa, 11. Mai 10.00–12.30 Uhr und 13.30–15.00 Uhr

Wo: Matrakala, Studio für Zeitgenössischen Tanz
Uhlandstraße 7
68167 Mannheim
(Haltestelle „Alte Feuerwache“)

Für wen: Für Alle mit und ohne Vorerfahrung

Wieviel: 55 € pro Workshop / beide Workshops zusammen 100 €

Infos & Anmeldung: www.contactimpro-mannheim.de / zarah.herr@gmail.com

Sarah Herr ist Tänzerin, Choreografin und Kulturpädagogin und unterrichtet Zeitgenössischen Tanz, Partnering, verschiedene Zirkuskünste und Contact Improvisation. Weitere Infos unter: <http://www.5elephants.com>

Crystal Schüttler ist Tänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin und Yogalehrerin. Sie leitet Semilla – Schule für Tanz, Performance und Yoga und unterrichtet dort. Sie ist in verschiedenen Tanzprojekten überregional tätig. Weitere Infos unter: <http://www.crystal-semilla.de> und crystal.s@web.de