

2. März 2019

BALANCE

Tanztag mit Taiji und Contact Improvisation

„Inneres und Äußeres sind Harmonie.“

„Stehe wie eine ausgeglichene Waage und sei beweglich wie ein Rad.“

(Taiji Klassische Schriften)

Balance und entspannte Beweglichkeit sind fortwährende verbundene Prinzipien im Zusammenspiel von Körper und Geist und von Denken und Fühlen. Die entspannte Balance führt uns zu innerer und äußerer Präsenz und gibt uns vielfältige Möglichkeiten, spielerisch Tanzbegegnungen zu erkunden und zu gestalten.

An unserem Tanztag am 2. März wollen wir uns deshalb Zeit nehmen, die Essenzen unserer Schwerpunktthemen der letzten Monate „Gewicht“ und „Zentrum“ noch einmal aufzugreifen und fokussiert mit dem Thema „Balance“ zu verknüpfen.

Wir werden zum Tanztag an Elementen der harmonischen Bewegung in der Taiji-Form arbeiten, um das Fließen der entspannten Energie in unserem Körper zu erfahren. Diese Erfahrungen verknüpfen wir spielerisch mit dem „Gewicht geben und nehmen“ und bringen Elemente der Body-Mind-Centering-Technik im Tanz und in der Improvisation dazu. Nicht zuletzt entscheidet unser Denken und Fühlen über unsere Balance und darüber, wie interessante und kraftbringende Contact-Aufnahmen entstehen.

Am 2. März wollen wir mit euch in die Balance kommen, aber sie zusammen auch mal verlieren. Gemeinsam werden wir fallen, aufstehen, loslassen, schweben, jonglieren, spielen, berühren, atmen ...

Am Abend des Tanztages bieten wir allen Interessierten eine Contact-Improvisations-Jam mit Live Musik an.

Für Beginner und Fortgeschrittene in Taiji und Contact-Improvisation (Max. 16 TN)

Workshopzeiten: 10 – 13 Uhr / Pause / 14:30 – 17 Uhr

Jam mit Live Musik (Nils Alf) 18 – 20:30 Uhr

Kosten: - Workshop 60 € (ermäßigt für Kursteilnehmer Taiji-Ci 40 €)
- Jam für Nicht-Workshop-TN: 10 €

Wenn ihr bei unserem Tanztag dabei sein möchtet, schreibt uns bitte. Es wird für den Workshop 16 Plätze geben, die Jam hat keine maximale Teilnehmerzahl.

Bitte meldet euch bis spätestens zum **23. Februar 2019** an unter: jens@riszmann.net
www.riszmann.net/taiji-contact-impro/

Wir freuen uns auf euch!

In tänzerischer Vorfreude, Jenz und Anne

