



#### Kontakt und Anmeldung

- Jens Rizmman
- 01511 0767 991
- Jens@Rizmman.net
- www.Rizmman.net

- Ort: Jena / Camburger Str. 1
- Kosten: 40-70 € nach Vermögen

## **TANZFLUSS – Contact-Improvisation und Taiji**

/ Jens Rizmman & Torsten Angermann /

Jeder von uns kennt vielleicht das Gefühl von Glück und Harmonie in der leichten mühelosen Bewegung ... wenn etwas wie von selbst gelingt und wir währenddessen nicht darüber nachdenken, sondern der Bewegung einfach ihren Lauf lassen ... Wir tanzen !

In den sechs Abend-Klassen „TANZFLUSS“ bieten Torsten und Jens Resonanzräume für fließende Bewegungen an. Der Kurs speist sich aus deren langjährigen Erfahrungen zur Contact Improvisation und der Praxis des Taiji Chuan.

### **Die sechs Klassen**

1. Abend / 9. Januar 2020 / 20 – 22 Uhr  
Contact Improvisation Basics 1
  - Erforschen der Körperspannung
  - Balance und Weichheit
2. Abend / 23. Januar 2020 / 20 – 22 Uhr  
Contact Improvisation Basics 2
  - Selbstregulierung und Sicherheit
  - Stabilität und Energiehaushalt
3. Abend / 30. Januar 2020 / 20 – 22 Uhr  
Taiji Chuan Basics 1: Verbunden sein
  - Erlernen der Basisübungen und des ersten Drittels der Kurzform
  - Push Hands und die Mühelosigkeit im Tanz
4. Abend / 20. Februar 2020 / 20 – 22 Uhr  
Taiji Chuan Basics 2: Ruhe
  - Erlernen der Basisübungen und des ersten Drittels der Kurzform
  - Push Hands und die Mühelosigkeit im Tanz
5. Abend / 27. Februar 2020 / 20 – 22 Uhr  
Tanzfluss: Nähe und Distanz
6. Abend / 5. März 2020 / 20 – 22 Uhr  
Tanzfluss: Öffnen und Schließen