

und der Außenimpulse, sowie die Kunst zu senden und zu empfangen. Dabei spielt die Verbindung zum physischen Zentrum und zur Atmung (auch des Partners) eine zentrale Rolle. ·Das Probieren einer geistigen Haltung, in der durch Offenheit, in Verbindung mit Entschiedenheit und Gelassenheit innere und äußere Freiräume entstehen, in denen Zufall und Spontaneität, Authentizität und spielerische Hingabe ihren natürlichen Ausdruck in der Bewegung finden. Dazu dienen auch wiederkehrende Gesprächsrunden, in denen Zeit ist für Reflexion, Austausch, Stille und Lachen ... Für Teilnehmer von »Contact Basis« oder mit entsprechender Vorerfahrung.

11HTo25 · Rochus Schmücker · Tanzst. u., Max-Weber-Pl. 2 · 116,- €
Wochenende · Sa. 10.3. · 10.00 - 18.00 und So. 11.3. · 10.00 - 15.30 Uhr

TIEFER EINTAUCHEN – HÖHER FLIEGEN

Für alle, die Feuer gefangen haben und mehr wollen als auf dem Boden rollen;-) Schritt für Schritt den Körper in neue, unbekanntere Richtungen lenken und dabei im Kontakt zu bleiben - zum Boden, zum Partner und natürlich auch zum eigenen Körper, das wird die Grundlage unseres Forschens sein. Gelerntes vertiefen und Neues erfahren, damit der Tanz immer reicher, fließender und spannender wird. Um nicht ganz bei den Blumen und den Bienen anzufangen, solltet Ihr grundlegende Vorkenntnisse wie Spiralen, Rolling Point oder Center to Center Connection bereits im Gepäck haben.

To21 · Ulli Wittemann · Intermediate
Tanzstudio unten, Max-Weber-Platz 2 · 183,- €
10 x · Mi. · ab 11.4. · auch in den Ferien · je 20.10 bis 22.00 Uhr

BODY MIND CENTERING + CONTACT IMPROVISATION

Reflexe: Yield & Push & Reach & Pull

Yield, push, reach und pull (Sinken, Schieben, Reichen, Ziehen) bringen uns in Bewegung, in Kontakt mit uns selbst und mit dem Partner. Diese Bewegungsprinzipien modulieren unserer Spiel mit der Schwerkraft und laden den Wahrnehmungs- und Bewegungsfluss durch den Körper ein. Sie sind die Grundlage unserer Bewegung zwischen Boden und Raum und bringen uns mit Leichtigkeit in und aus dem Kontakt. Begegnung und Bewegung in unterschiedlichen Qualitäten und Richtungen entfaltet sich aus dem Kontaktpunkt heraus.

To23 · Stefanie Hahnzog · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €
Ein Tag · So. · 1.7. · 10.00 bis 17.00 Uhr

TANZ UND KÖRPERBEWUSSTSEIN AM FREIEN MUSIKZENTRUM MÜNCHEN E. V.

Alle Veranstaltungen finden in den Tanzstudios des Freien Musikzentrums München statt. Max-Weber-Platz 2, Rückgebäude. Unsere Gruppen sind in der Regel klein, um ein intensives Kurserlebnis zu ermöglichen.

»CONTACT Us!« DIE WÖCHENTLICHE CONTACT-JAM

Ohne Anmeldung · all Levels · 7,- € · jeden Sonntag,
auch in den Ferien · 19.00 bis 22.00 Uhr
im Tanzstudio des Freien Musikzentrums
Informationen zu den einzelnen Abenden auf
der Startseite unserer Website oder Info-Mail
anfordern » yslermer@freies-musikzentrum.de

FACHBEREICHSLEITUNG TANZ

Yasumin Sophia Lermer
Sprechzeit: Do. 13.00 – 15.00 Uhr
Tel.: 089 - 41 42 47-50
E-Mail: yslermer@freies-musikzentrum.de

ANMELDUNG

Online: www.freies-musikzentrum.de
Tel: 089-41 42 47 0 · Fax: 089-41 42 47 60
E-Mail: info@freies-musikzentrum.de
Öffnungszeiten des Büros (In Schulferien nur vormittags):
Mo – Fr 10.30 bis 14.00 Uhr, Mo – Do 16.00 bis 18.00 Uhr
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Gefördert durch  Landeshauptstadt
München
Kulturreferat



Freies Musikzentrum e.V. München

Haupthaus: Ismaninger Str. 29, 81675 München
Tanzstudios: Max-Weber-Platz 2, 81675 München
U4/5 · Tram 15 / 25 / 16 / 19 · Bus 190 / 191
Haltestelle Max-Weber-Platz
Tel 089-41 42 47-0 · Fax 089-41 42 47-60
info@freies-musikzentrum.de
www.freies-musikzentrum.de



Contact
Improvisation
Wochenend-Workshops
Abendkurse
Projekt Contact Basis



Freies Musikzentrum
München

CONTACT IMPROVISATION

»CONTACT UND CONTEMPORARY« – CONTACT BASIS 7
Aktionen wie Rollen, Drehen, Falten und Fallen, Springen erforschen. Im Solo sowie im Fluss mit einem/einer PartnerIn

11HTo17 · Heidi Schnirch · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 59,- €
Ein Tag · So. · 12.2. · 10.00 bis 17.00 Uhr

»VOM SOLO INS DUETT INS SOLO« – CONTACT BASIS 8
Fließende Übergänge vom Solo ins Duett und wieder heraus – wie kann ich meinen eigenen Tanz mit dem Partner weiterführen, in Contact sein, ohne mich zu »verlieren«? Daran werden wir tanzend forschen. Verbaler Austausch nicht ausgeschlossen! ;-)

11HTo16 · Ulli Wittemann · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 59,- €
Ein Tag · So. · 4.3. · 11.00 bis 18.00 Uhr

PROJEKT »CONTACT-BASIS«

Das Projekt besteht aus 8 Tages- und einem Wochenendworkshop mit fünf verschiedenen Dozenten. Es bildet sich im Laufe des Projekts eine stabile Gruppe, die zusammen einen intensiven Entwicklungsprozess macht. Die Tages-Workshops sind auch einzeln buchbar. Anfänger und Intermediate

»FIRST STEPS« – CONTACT BASIS 1

Dieser Tagesworkshop ist eine Einladung an alle Neugierigen, die »diesen Contact-Tanz« einmal ausprobieren wollen. Mein Ziel ist es, einen kleinen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten eures Tanzens mit einem Partner zu geben und euch die grundlegenden Techniken zu vermitteln. Mit deren Hilfe könnt Ihr dann eure ersten Jams genießen und auf dem Gelernten aufbauen. Alles, was ihr braucht, ist bequeme Sportkleidung und Lust an der Bewegung. Vorsicht – Diese Tanzform hat ein hohes Suchtpotential :-)

To15 · Ulli Wittemann · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €
Ein Tag · Sa. · 24.3. · 10.30 bis 17.30 Uhr

»OVER- AND UNDERDANCING« – CONTACT BASIS 2

Die Kunst der klaren Signale

Wie gebe ich meinem Partner beim Tanzen im Duett klare Zeichen zum Geben und Nehmen von Gewicht? Wie verhalte ich mich dann »da oben«? Diese und andere Fragen werden Thema sein in diesem Tagesworkshop, der sich an

Tänzer richtet, die nun schon ein wenig Contacterfahrung im Körper haben. Let's fly!

To16 · Ulli Wittemann · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €
Ein Tag · So. · 22.4. · 10.30 bis 17.30 Uhr

»ROLLEN, FALLEN, SPRINGEN« – CONTACT BASIS 3

Wir werden uns einen Tag Zeit nehmen, ein Gespür für den eigenen Bezug zur Schwerkraft zu entwickeln und uns den Boden zum »Freund« machen, der uns unterstützt, trägt und auffängt. Alleine sowie im Fluss mit einer Partnerin/einem Partner.

To17C · Heidi Schnirch · Tanzstudio unten, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €
Ein Tag · So. · 13.5. · 10.00 bis 17.00 Uhr

»ROLLING POINT« – CONTACT BASIS 4

Spielerisch erforschen wir den rolling point – eines der zentralen Prinzipien der Contact Improvisation: alleine und mit Partner, auf dem Boden und im Stehen, mit und ohne Bälle. Verbunden mit wachsamer Präsenz im (rollenden) Kontakt mit unserer PartnerIn steht dem Flow-Erlebnis des Contactanzes nichts mehr im Wege.

To18 · Bernhard Stockert · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €
Ferien, ein Tag · So. · 3.6. · 10.30 bis 17.30 Uhr

»FÜHREN UND FOLGEN« – CONTACT BASIS 5

Im Dialog sein, Bewegungsimpulse geben, annehmen oder etwas dagegen setzen.

To19 · Heidi Schnirch · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €
Ein Tag · So. · 24.6. · 10.00 bis 17.00 Uhr

»GIVING WEIGHT« – CONTACT BASIS 6

Wie können wir unserer TanzpartnerIn eine einladende Unterstützung anbieten? Und was hilft uns, uns im Tanz mit unserem Körpergewicht ganz hinzugeben? Mit gezielten Aufgaben und Fragestellungen dringen wir tiefer in das Wesen von (Gewicht)-Geben-und-Nehmen ein und können so das Potenzial dieses Contactprinzips voller ausschöpfen.

To20 · Bernhard Stockert · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 60,- €
Ein Tag · So. · 8.7. · 10.30 bis 17.30 Uhr

CONTACT UND CONTEMPORARY

Form und Bewegungsverlauf entstehen lassen

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die Ihre Erfahrungen vom letzten Semester erweitern oder vertiefen möchten sowie an NeueinsteigerInnen (Contact Anfänger sowie Erfahrene), die neugierig sind, sich mit der eigenen Bewe-

gungssprache mehr im Detail auseinander zu setzen. Ich möchte durch das Erforschen und Erfahren von Techniken und Prinzipien des zeitgenössischen Tanzes und der somatischen Bewegungsarbeit Contact Improvisation bereichern und den Körper öffnen, um in direkten Kontakt mit einer Partnerin/einem Partner zu gehen. Wir werden Bewegungsverläufe wie rollen, sliden, fallen, springen und fliegen entstehen lassen, ihnen Form geben und auf der Basis von Zuhören und Vertrauen mit Berührung, Gewicht und gegenseitiger Unterstützung spielen. Ich freue mich auf viel gemeinsames Tanzen, Spielen und Forschen.

To22 · Heidi Schnirch · Anfänger und Intermediate · Tanzstudio oben, Max-Weber-Platz 2 · 175,- €
12 x · Mo. · ab 5.3. · je 20.10 bis 22.00 Uhr

CONTACT IMPROVISATION – FORTGESCHRITTEN

Dieser Kurs richtet sich an Contact Tänzer, die ihre ersten Kurse und Jams hinter sich und Lust auf mehr haben. Center to Center Connection, verschiedene Lifts, sowie over- und underdancing sind Euch nicht mehr gänzlich unbekannt? Dann lasst uns rollen, spiralen, fliegen, surfen, uns upside down erfahren, weich landen, nach dem Momentum suchen und den Flow spüren. Daneben werden wir an bestimmten Themen, sogenannten Scores arbeiten und uns immer wieder auch verbal austauschen. Unseren Tanz spannender, reicher und fließender zu machen und Euch einen Raum zu bieten, um Altes zu vertiefen und Neues zu probieren, ist mein Ziel für diesen Kurs – ich freue mich auf Euch!

11HTo21 · Ulli Wittemann · Intermediate und advanced
Tanzstudio unten, Max-Weber-Platz 2 · 125,- €
7 x Mi. · 8.2. · 15.2. · 29.2. · 7.3. · 14.3. · 21.3. · 28.3. · 20.10 bis 22.00 Uhr

FREIHEIT IN VERBUNDENHEIT

In diesem Workshop geht es um folgende Themen: ·Die Erweiterung des individuellen Bewegungsvokabulars – allein und im Duett; also um die Differenzierung und Vertiefung der »Techniken« in der Arbeit mit den Grundelementen der C. I. (Rollender Kontaktpunkt, Alignment, Release, Balance, Gewichtsaustausch, Fallen, Springen, Fliegen, leicht und schwer sein). Dazu erforschen wir auch verschiedene Arten der Orientierung im Raum, sowie unterschiedliche Bewegungszustände (ähnlich den »5 Rhythmen« von G. Roth); so finden wir Wege, frei zu werden von gewohnten Bewegungsmustern. ·Die Verfeinerung der Kommunikation durch differenziertes Wahrnehmen der eigenen