



IM KONTAKT

Contact Improvisation für Shiatsu Praktizierende

Workshopreihe I #1 | 2026

Datum und Zeit

Fr, 11.9. 18:00-21:00

Ort

Freiform, Progr Bern

In dieser Workshopreihe geht es um Prinzipien der Contact Improvisation, wobei die Körperwahrnehmung, die innere Ausrichtung, die Berührungsqualität und das Spiel mit der Schwerkraft im Fokus sein werden. Ebenso darf Raum entstehen für das Erforschen von Grenzen, Nähe und Distanz sowie für den verbalen Austausch über das Erlebte. Gleichzeitig sind Prinzipien aus dem Shiatsu unsere Begleiter und werden in die Forschungsreise einfließen.

Seit ich im August 2024 meine Ausbildung begonnen habe, erlebe ich viele Parallelen zwischen der Methode Shiatsu und der Tanzrichtung Contact Improvisation. Wenn ich tanze, nehme ich die kommunizierende Ebene wahr und wenn ich behandle, spüre ich das tänzerische Zusammenspiel des menschlichen Wesens. Mit einer offenen Haltung des Nichtwissens, des Improvisationsgeists, begegne ich dem Wechselspiel von Horchen-Tun, von Ruhe-Bewegung. Und der Kunst, im Moment zu sein, da zu sein, berühren und berührt zu werden. Den Raum zu öffnen und zu halten, um in Kontakt zu sein mit sich selber und mit dem Gegenüber.

Kosten

75 CHF | 60 CHF Studierende

Infos und Anmeldung

Ilona Siwek info@ilonasiwek.com | www.ilonasiwek.com

Wenn du zukünftig den Newsletter zu Workshops erhalten möchtest, schreibe mir auch.