

# FREI.TAG TANZ

## Tanzimprovisation & Exploration

Weiterbildung für tanzinteressierte Menschen\* in Neuem Tanz, Improvisation und Bewegungsforschung mit Claudia Roemmel

Freitag 22. Feb. | Freitag 1. März | Freitag 15. März |  
Freitag 29. März von 14:00 bis 17:45

Die einzelnen Trainings bauen aufeinander auf und können nach Absprache auch einzeln besucht werden. Vorerfahrung in Improvisation ist erwünscht.  
Dieser Kursblock ist ein Pilotprojekt. Bei genügend Interessierten wird die Weiterbildung fortgeführt.

Tanzstudio	<b>Tanzdach im Dynamo</b> , Wasserwerkstrasse 21, 8006 Zürich 5 min. zu Fuss vom Zürich Hauptbahnhof Garderobe und Studio sind bereits ab 13:45 offen
Anzahl Teilnehmer*innen	mind. 8, max. 15 Personen
Kurskosten	Fr. 90.- pro Nachmittag; Frühbuchpreis (Anmeldung bis 20.1.19) alle 4 Trainings Fr. 300.- Kulturlegi-Preis sowie Spezialpreis für geflüchtete Menschen auf Anfrage
Versicherung	Versicherung ist Sache der Teilnehmer*innen
Leitung	Claudia Roemmel, Tanzpädagogin, Performerin, Choreografin, psychodynamische Atem- und Körpertherapeutin LIKA, Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate
Anmeldung	Per Mail an Rahel El-Maawi: <a href="mailto:kontakt@el-maawi.ch">kontakt@el-maawi.ch</a>



**Neuer Tanz** ist eine zeitgenössische Form des Tanzes, die eine besonders körpergerechte Technik mit individuellen Ausdrucksformen verbindet. In harmonischen Bewegungsabläufen suchen wir nach dem geringsten Kraftaufwand und finden im Einklang mit dem Atem die natürliche Dynamik von Fall, Schwung und Momentum. Wir erforschen Details, erkennen Zusammenhänge, öffnen und verbinden Körperräume und erfahren die Anatomie unseres Körpers über Bewegung.

Über die Orientierung in Körper und Raum finden wir Klarheit und Richtung. Im Spiel mit der Zeit entdecken wir die Qualitäten von Fülle und Leere. Experimentierend mit Form, Raum, Zeit und Dynamik gelangen wir in einen schöpferischen Prozess.

Die **Tanzimprovisation** fördert die spielerische Begegnung mit uns selbst und anderen. Inneren und äusseren Impulsen folgend lassen wir gemeinsam Kompositionen des Augenblicks entstehen.

## Ziele

---

Die Teilnehmer\*innen der Weiterbildung werden in ihrer Eigenständigkeit unterstützt und dazu angeleitet, in einen kreativen Dialog mit sich selbst und anderen zu treten.

- Verfeinerung der Körperwahrnehmung
- Erlernen von ökonomischen Bewegungsprinzipien (Bewegungseffizienz)
- Erweiterung der Bewegungsqualitäten
- Arbeit an der Aufrichtung/Ausrichtung
- Verbesserung von Koordination und Flexibilität
- Arbeit an der physischen und psychischen Präsenz
- Förderung der Beobachtungsfähigkeit

## Leitung

---

Claudia Roemmel bewegt sich seit vielen Jahren zwischen Tanz und Theater und unterrichtet seit über 25 Jahren Neuen Tanz mit Schwerpunkt auf Improvisation.

Sie interessiert sich dabei für die ursprüngliche und geschmeidige Bewegungsdynamik, die im Zusammenhang mit dem Vertrauen in das eigene Atemgeschehen steht. In erfrischender Weise erforscht sie den Tanz auf Authentizität, Poesie und emotionale Kraft und unterstützt die Kursteilnehmer\*innen darin, ihre Wahrnehmung für Form, Raum, Zeit und Dynamik zu verfeinern und solistisch, dialogisch oder in der Gruppe die eigene poetische Ausdruckskraft zu finden und damit den Moment zu gestalten. [www.claudiaroemmel.ch](http://www.claudiaroemmel.ch)