

# Contact Improvisation und Authentische Bewegung



Lebendiges Im-Körper-Sein

**16. – 18. Mai 2014**

**Institut für Integrale Begegnung  
Gut Merteshof  
in Kersch bei Trier**

**Leitung:**

**Hannah Schell  
und  
Chetan Erbe**



In den eigenen Körper spüren, mit ihm kommunizieren und ihm vertrauen. Verbunden mit uns selbst in einem nährend-wohltuenden Körperkontakt mit anderen sein, der die eigenen Grenzen achtet, wie auch die der anderen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihr Körpergefühl wiederfinden wollen und ihren inneren Impulsen trauen möchten; an Menschen, die Freude an Begegnung in Bewegung mit anderen haben (möchten), ohne sich dabei selbst zu verlieren oder zu verlassen. Denn wirkliche Begegnung kann da stattfinden, wo ich in gutem Kontakt mit mir bin und all meine Sinne wach und offen sind. Daraus kann eine Gruppe zusammenwachsen und der Einzelne fühlt sich nicht mehr so alleine (fühlt, dass sie nicht alleine ist).

In einem achtsamen wertfreien Rahmen werden wir viel Raum haben, uns selbst in Bewegung und Begegnung zu erforschen. Malen und/ oder Poesie vertiefen das Erleben. Durch Verbalisierung werden gemachte Erfahrungen kognitiv verarbeitet und bewusst gemacht. Das körperliche Erleben steht jedoch im Vordergrund.



In der **Authentischen Bewegung** folgt die Bewegerin ihren inneren Impulsen von Moment zu Moment. Der innere Zeuge der Bewegerin und/ oder ein Zeuge im Außen beobachten ohne zu bewerten. Bilder, Gefühle und Stimmungen können aufsteigen; bekannte und neue Bewegungsmuster werden in der spontanen Bewegung auftauchen. Im eigenen Erleben mag die Bewegerin mit Zartheit, Wucht, Schwerelosigkeit, Fallen, Kraft, Spiel ... in Kontakt kommen. Aus dem Unvorhergesehenen, Nicht-Geplanten kann Drittes, kann Neues entstehen.

All das kann und darf sein; wir üben uns darin, Interpretationen, Urteile und Projektionen immer wieder fallenzulassen. Das ist die Demut, dass ich nicht wirklich weiß. – Demut ist in der Authentischen Bewegung der Wegbegleiter und der Wegbereiter.



**Contact Improvisation (CI)** gehört als Tanzform zum Zeitgenössischen Tanz und lebt vom Spielen und Forschen mit Körperkontakt in Bewegung. Durch eine feine Kommunikation auf unmittelbarer Körper-/ Bewegungsebene wird liebevoll die eigene Leibwahrnehmung, wie auch die Fähigkeit, in andere hinein zu fühlen vertieft. Der eigene Körper kann genussvoll, Nähe zu anderen als nährend und frei von Verstrickung und Übergriffen erlebt werden. CI entsteht als Tanzform aus dem Moment. Neugierig sein, Ausprobieren und Fehler machen sind herzlich eingeladen. Im Tanz mit Partner entsteht ein natürlicher Fluß von Geben und Nehmen, Sich-führen-Lassen und aktivem Impulse-Geben. Der ungeplante Tanz mit immer wieder neuen Überraschungsmomenten unterstützt ein waches Jetzt-Hier-Sein und wertfreies Erlauben von dem, was sich ausdrücken möchte.



### **Ort**

Institut für Integrale Begegnung/ Gut Merteshof  
Hospitalstraße 1  
54310 Kersch  
[www.begegnungstherapie.de](http://www.begegnungstherapie.de)

### **Anmeldung beim Gästehaus für Unterkunft und Verpflegung (BITTE UNBEDINGT MACHEN!)**

0049-(0)6585-992515, [info@gut-merteshof.de](mailto:info@gut-merteshof.de)

### **Zeiten**

Fr, 16.Mai:      Sa, 17. Mai      So, 18.Mai

### **Kosten**

Workshop: 190,- € (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Unterkunft/ Verpflegung:

**Bitte in bar beim Workshop-Beginn bezahlen.**

### **Info und Anmeldung**

Chetan Erbe, 0049-(0)7072-919923, [chetanovic@web.de](mailto:chetanovic@web.de)

Hannah Schell, 0049-(0)6585-991740,  
[hannah.schell@gmx.de](mailto:hannah.schell@gmx.de)