



*Hingabe – Vertrauen – Mut:*

## *Following Through*

*Contact  
Improvisation  
mit Adrian Russi*

*in Hirschberg  
nähe Mannheim*

*10. - 11. November 2018*

*[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)*

**Wo führt mich ein Tanz hin**, wenn ich mich voll und ganz mit der Schwerkraft und dem Bewegungsfluss verbinde? Wie fühlt sich ein Lift an, der durch den Raum führt und so über das einfache Hoch- und wieder Runterbringen meines Partners hinausgeht? Wie finde ich das Vertrauen, meiner Partnerin fraglos zu folgen?

**„Following through“** – auf deutsch „hindurch folgen“ - ist für mich nach vielen Jahren des Tanzens, Forschens und Unterrichtens zu einem der wichtigsten Prinzipien der CI geworden. „Following through“ meint etwas Aktives und geht weit über das einfache Geschehen-lassen hinaus. Um meinen eigenen Bewegungsimpulsen, der Schwerkraft und dem Tanz meines Partners zu folgen, muss ich präsent sein und die Fähigkeit entwickeln, die Bewegungsrichtung in jedem Sekundenbruchteil zu verändern. Diese Art zu bewegen bringt mich unweigerlich ins Hier-und-Jetzt und es können die unterschiedlichsten Tanzqualitäten entstehen - von ganz schön wild bis sehr subtil und zart.

**In diesem Workshop** werden wir das Prinzip des „following through“ sowohl auf der Bewegungs- wie auch auf der Improvisations-Ebene erforschen. Dies kann sehr herausfordernd und gleichzeitig befreiend sein! Gefragt sind Hingabe, Vertrauen und manchmal auch Mut, über die gewohnten Muster hinauszugehen und sich durch die der CI innewohnenden Prinzipien zu Neuem verführen zu lassen.

**Offen für alle.** Der Unterricht ist derart gestaltet, dass für alle Erfahrungsstufen ein intensives Lernen möglich ist.

**10. - 11. November `18** Sa: 10.30-18.00 / So: 10.30-17.00 (mit 1½ h Pause)

**Alte Turnhalle, gegenüber Turmapotheke, 69493 Hirschberg**, gut erreichbar über die A5

**€ 145.- bzw. € 130.-** bei Anmeldung bis zum 27. Oktober. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren Anzahlung von € 40.-.

Sparkasse Rhein Neckar Nord 670 50 50 50, Barbara Salomon-Jonas, **IBAN** DE 96 6705 0505 0038

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Anmeldung unter:** [tanzraumheidelberg@web.de](mailto:tanzraumheidelberg@web.de) oder **0160 / 98026244.**