

BASICS & MORE CONTACTIMPROVISATION



Workshop mit Muriel Jeanne Mollet

Du lernst Basistechniken der Contactimprovisation kennen und kannst diese Vertiefen. Freudig verspielt tanzen, forschen, entdecken, improvisieren, miteinander sein, Mischung aus Technik und freiem Tanzen.



Sa 7. Feb./ So 8. März / So 3. Mai 2026, 13-18 Uhr

m.a.studio Rieden Baden / JupiterSpace Zürich
murielmollet@hotmail.com / www.murielmollet.com

Workshop Contactimprovisation

BASICS & MORE

Samstag, 7. Feb. 2026, 13 - 18 Uhr

m.a. studio, Oederlin Areal, Landstr. 2 B, 4. Stock, 5415 Rieden, Busstop: Oederlin (5 Min. bis Bf Baden)

Sonntag, 8. März, 13 - 18 Uhr / So 3. Mai, 13 - 18 Uhr

JupiterSpace, Frankentalerstr. 55, 8049 Zürich, Tram-/Busstop: Frankental



ContactImprovisation ist ein Tanz, der zugleich kraftvoll, leicht, athletisch, sinnlich, kämpferisch, verspielt, energiegeladen, witzig, ernst, poetisch oder sanft sein kann.

Im Kontakt mit anderen Tanzenden kann mit diesen Möglichkeiten experimentiert und improvisiert werden. Spielerisch verschieben wir das Körpergewicht und experimentieren damit. Es entsteht ein kreativer, spontaner und gemeinsamer Tanzprozess.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch fortgeschrittene Contacter geeignet. Er besteht aus einer Mischung aus Technikübungen und Experimentieren mit unterschiedlichen Themen wie z.B. Gewicht geben und nehmen, Rolling Point, Lifts und Jumps, Counterbalance sowie Wahrnehmungs-, Vertrauens-, und Entspannungsübungen, strukturierte Improvisation und freies Tanzen mit und ohne Musik.

Willkommen sind alle, die Freude am Tanzen und Bewegen haben, gern improvisieren und Neues erforschen.



Mitnehmen: Lockere, bequeme Trainingskleider, ev. Knieschoner, Zwischenverpflegung.

Kosten: CHF 140.- / Workshop / einzeln buchbar

Anmeldung / Info: murielmollet@hotmail.com / www.murielmollet.com / 078 976 53 53

Leitung:

Muriel Jeanne Mollet

Dozentin Höhere Fachschule für zeitgen. & urbanen Bühnentanz Zürich /
Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin / Choreografie / Wasserarbeit /
Systemische Prozessbegleitung & Erlebnispädagogik / Anleiterin
Kampfesspiele®.

Freudvolles Tanzen, Spiele, Experimentieren mit physischen Kräften, Extreme und Grenzen entdecken, Rhythmus, Musik und „Flow“ sind die wichtigsten Aspekte in Ihrem Unterricht und Tanzen. In den Workshops versucht sie eine Balance zu finden zwischen Technik, Improvisationsaufgaben und sensitiven Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen.



Versicherung ist Sache der Teilnehmenden