

## Contact Improvisation Herbst Basis Kurs 2024

in 5 Lektionen jeweils Donnerstags 19.45 bis 21.30 Uhr  
vom 7.11.2024 - 5.12.2024

**Leitung:** Stefan Benz

**Ort:** AZA Aikido Zentrum Aarau, Rohrerstr. 80, 5000 Aarau

**Kontakt:** Stefan Benz 076 574 44 68 [info@ci-aarau.ch](mailto:info@ci-aarau.ch)

In diesem Kurs lernen und üben wir die Basis der Contact Improvisation.

Ziel ist es sich an einer CI - Jam bewegen und tanzen zu können im Vertrauen auf die eigenen Sinne und sich selbst.

Aufbauend tanzen und üben wir verschiedene Themen:

- ankommen, bereit sein, was brauche ich für mich?
- meinen Körper vorbereiten, ein bisschen über die Grenzen gehen
- die verschiedenen Ebenen ausloten
- in Contact kommen und die Sensation erfahren
- Zentrum - mein Zentrum, unser Zentrum
- ungeschriebenen Gesetze, Achtsamkeit, Sicherheit
- in einen Tanz mit mir und dem/den anderen kommen, einen Tanz beenden
- trio und mehr, tanzen in einer Gruppe
- ein klein wenig akrobatik? Ueber mich hinausgehen.

Der Herbst Basis Kurs ist über 5 Lektionen angesetzt und sollte wenn möglich als Ganzes besucht sein. Bitte sofort anmelden, danke!

### **Kosten:**

CI Herbst Kurs (in 5 Lektionen) Fr. 130.-- bis 150.--  
Einzelne Lektionen: Fr. 35.--

Mit Kulturlegi: Kurs Fr. 100.-- / Lektion 25.--

Anmeldung und Anzahlung von Fr. 40.-- bis 31. Oktober 2024.  
Ueber TWINT 076 574 44 68 Stefan Benz oder über das Postkonto:

---

CH04 0900 0000 5001 8872 2 Benz Stefan Köllikerstr. 34 5036  
Oberentfelden

### Anmerkung:

Der Kurs findet statt, wenn sich genügend anmelden (bis Ende Monat). Falls nicht wird die Anzahlung von Fr. 40.-- zurückerstattet. Mit der Anmeldung und/oder Anzahlung bist Du verbindlich an den Kurs angemeldet(Die Anzahlung sollte unmittelbar nach der Anmeldung getätigt werden).

AGB: Die Zahlungspflicht besteht auch wenn der Kurs nicht oder nur teilweise genutzt wird.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.