

# Spielend tanzen im Wasser

## Workshop

Samstag, 2. November 2024

### Floaten und tanzen schwerelos wie Delphine mit anderen zusammen im Wasser.

Im Wasser miteinander floaten und tanzen ist einmalig: Das Wassertanzen erinnert an das Spiel von Delphinen in einem Schwarm.

Im Tanzraum führen wir ins Thema ein mit Atmung, Entspannung. Wir spielen mit spiralförmigen Bewegungen und der Schwerkraft. In der Pause fahren wir ins Thermalbad Unterrechtestein und tauchen in eine neue Erfahrungswelt ein. Das Wasser umgibt uns, hält den Körper, berührt kontinuierlich und leitet jede Bewegung wellenförmig weiter. Der Rhythmus vom Atem und die Bewegungsfrequenz im Wasser verändern sich. Wir finden so einen sanften Übergang vom Tanz auf dem Land unter die Wasseroberfläche und finden gemeinsam in den Wassertanz.

Dieser Grundlagen-Kurs ermöglicht den Teilnehmenden sich im Wasser sicher zusammen mit anderen zu bewegen. Der Kurs ist eine Einführung ins Wassertanzen, in die Wasserjam.

#### Leitung:

Elisabeth Weber und Stefan Benz sind beides begeisterte und erfahrene Contact Improvisation Praktizierende und CI-Lehrer. Seit einigen Jahren teilen sie ihre gemeinsame Passion: tanzen und jamen im Wasser.

Vorkenntnisse: sich gern im Wasser bewegen und Erfahrung im Körperkontakt zu fremden Menschen.

Samstag, 2. November 2024

14.00 - 15.30 Uhr an Land (St. Gallen)

16.30 - 20.00 Uhr im Wasser (Heilbad Unterrechtestein)

Kosten Kurs Fr. 130.-- (mit Eintritt) Max. 6 Teilnehmer

Anmeldung: 078 802 85 21 [info@ci-ost.ch](mailto:info@ci-ost.ch)

[www.ci-ost.ch](http://www.ci-ost.ch)

[www.ci-aarau.ch](http://www.ci-aarau.ch)