

*-for english version see below-*

## **Contact Improvisation für Frauen**

*„Wenn sich Weichheit und Kraft vereinen“*



### **Wochenendseminare mit Katja-Bahini Mangold**

**22.-24. Juni 2018 in Witzenhausen**

*An diesem Wochenende werden wir **genussvoll** unseren Körpern lauschen, ins Fließen kommen und aus der Weichheit heraus unsere Kraft aus dem tiefen Inneren locken!*

*Hierzu werden wir die Bewegungsmöglichkeiten alleine und gemeinsam auf dem Boden erkunden und uns dann in höhere Ebenen vorwagen! Partnerinnenübungen aus der Contact Improvisation dienen dazu, die grundlegenden Prinzipien dieser Tanzform erfahrbar zu machen:*

*Zuhören, Führen und Folgen, Lehnen, Gewicht-Geben und Gewicht-Nehmen.*

*Die angeleiteten Übungen gehen in Phasen des freien Improvisierens und Tanzes über. So lernen wir auf unterschiedlichen Wegen in den feinen Dialog mit unseren Tanzpartnerinnen zu gehen und unser Ausdrucksspektrum in Bewegung zu erweitern.*

*In Körperarbeit erfahren wir uns als Gehaltene und Halt-Gebende und können in vertrauensvoller Atmosphäre unser Wünsche äußern. Raum und klare Strukturen für verbalen authentischen Austausch von Frau zu Frau über das Erlebte runden das Seminar ab.*

\*



*Katja-Bahini Mangold und Marielle Gerke, Fotograf: Patrick Beelaert*

*Ich freue mich sehr, für Frauen in einem geschützte Raum diese wundervolle Tanzform unterrichten zu dürfen! Für die ein oder andere Person mag es die Hemmschwelle herabsetzen, Contact Improvisation unter Gleichgeschlechtlichen kennenzulernen, bzw. zu praktizieren. Diesem Bedürfnis möchte ich mit diesem Angebot nachkommen. Neueinsteigerinnen und alte Häsinnen jeden Alters sind gleichermaßen willkommen! Die Diversität der Gruppe versteht sich als selbstverständliche Bereicherung, der achtsamer Umgang mit persönliche Einschränkungen kann hier wunderbar praktiziert werden. Die Contact Improvisation bietet uns ein schönes Lernfeld, unser So-Sein liebevoll anzunehmen und von da aus in den Kontakt mit unseren Mitmenschen zu gehen. Wenn wir die Einladung ernst nehmen, kann hierdurch ein Raum für authentische wahrhaftige Kommunikation entstehen, die im wahrsten Sinne "unter die Haut" geht!*

## **INFOS:**

**ORT** Zeichensaal Witzenhausen, Steinstraße 19

**ZEITEN** Fr 22. Juni 19:00- 22:00 Uhr Frauen-Contact Jam\*

Sa 23. Juni: 11-18 Uhr

So 24. Juni: 11-17 Uhr

Mittagspause ca 13:00-15:00 Uhr mit selbstorganisiertem Mitbringbuffet

**PREISE** 90€ Regulär, 70€ Studentinnen

**UNTERBRINGUNG** auf Anfrage und gegen einen Beitrag von 10€/Nacht kann eine einfache private Unterkunft in Witzenhausen und Umgebung organisiert werden. Bitte zeitig anfragen!

**ANMELDUNG** [https://www.hochschulsport.uni-kassel.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/Contact\\_Improvisation\\_fuer\\_Frauen.html](https://www.hochschulsport.uni-kassel.de/angebote/aktueller_zeitraum/Contact_Improvisation_fuer_Frauen.html)

**FRAGEN** [mangold@posteo.de](mailto:mangold@posteo.de)

\*Als Auftakt-Veranstaltung zum Seminar findet am Freitag Abend eine *Contact Impro Jam* für Frauen statt. Die Veranstaltung ist offen für interessierte Frauen. Optional ist auch ein Einstieg in das Seminar am Samstag möglich!

## über Katja-Bahini Mangold (1986)



Aqualrelzeichnungen: Katja-Bahini Mangold 2010, Photo: Patrick Beelaert

*Sie unterrichtet und organisiert seit 2012 wöchentliche Veranstaltungen in freiem Tanz und Contact Improvisation in Witzenhausen, sowie seit 2014 regionale und überregionale Wochenendformate.*

*Der Tanz begleitet sie als transformierende und erneuernde Kraft in ihrem Leben, hierbei fasziniert sie v.a. das innere Erleben der eigenen Wandlungsfähigkeit, authentischer Kontakt und Präsenz. Tief berührte sie ein fast 5-monatiger Aufenthalt am und im Meer. Hier erfuhr sie Tiefen und Ebenen der Erneuerung von deren Existenz sie nichts ahnte, dies hat ihren Tanz und ihr Erleben nachhaltig beeindruckt. Wichtige LehrerInnen in der Contact Improvisation waren Ihr u.a. Jörg Hassmann und Daniel Werner, in deren Contact Impro- Fortbildungsreihe "Basic Training Programm" sie 2012 erstmalig selbst teilnahm und von 2014 bis 2016 assistierte, sowie ihre Kollegin Marielle Gerke.*

*Seit 2013 engagiert sie sich dafür, bewusste, nährende und authentische Frauenräume zu initiieren, mitzugestalten und zu kreieren. Inspiriert fühlt sich hierin u.a. durch die Arbeit von Mayona Bliss, Anna Oppermann und Amba Finis, deren Frauenjahrestraining sie im Jahr 2016 als Assistentin begleitete, sowie durch Lara-Mira Tödter, mit der sie gemeinsam Frauenräume im Lebensgarten Steyerberg gestaltet.*

*Wichtige Impulse für ihren Tanz und ihr Unterrichten erhielt sie von folgenden LehrerInnen:*

*Wal Mayans (Anthropologisches Theater und Tanz, Kompanie Hara Teatro, Paraguay, 2007), Imre Thormann, Tadashi Endo und Anahi Chamorro (Butoh), Emily Conrad (Continuum Movement), Frey Faust, Kira Kirsch und Antoine Ragot (Axis Syllabus), Francesca Pedulla (Afrikanischer Tanz, Axis Syllabus) , Jörg Hassmann, Daniel Werner, Bernd Knappe, Danya Elraz Marielle Gerke (Contact-Improvisation) sowie vielen anderen!*

# **Contact Improvisation for women**

## **„When softness and power meet“**

**Weekend workshops with Katja-Bahini Mangold**

**22th -24th of June 2018 in Witzenhausen**

*During this weekend seminar we will joyfully listen to our bodies! We will allow flow, softness and ease in our movement and from there develop and raise our power from deep within!*

*We will get to know the basic principles of this dance form as listening, leading, following and sharing weight. The partner exercises guide into phases of integration by improvising with the proposed material. We are guided into a subtle nonverbal dialogue with our dance partners and can learn to widen our range of expression in motion.*

*During guided bodywork we can experience ourselves being supported as well as offering support to others. There will be time and space for integrating the own experience by personal and authentic verbal exchange.*

*The course is open to women of all ages and backgrounds, beginners as well as experienced dancers!! WELCOME!*

*If you have any questions or doubts, please contact me at [mangold@posteo.de](mailto:mangold@posteo.de)*

**LOCATION** Zeichensaal Witzenhausen, Steinstraße 19

**TIMES** Fr 04.May 19:00- 22:00h Contact Jam for women

Sa 05. May: 11-18 h

So 06. May: 11-17 h

*including a pause from 13:00 to 15:00h with a self organized buffet.*

**PRICES** 90€ regular 70€ students

**ACCOMODATION** *if needed and communicated in advance, a simple private accomodation can be arranged for 10€ per night.*

### **BOOKING**

[https://www.hochschulsport.uni-kassel.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/Contact\\_Improvisation\\_fuer\\_Frauen.html](https://www.hochschulsport.uni-kassel.de/angebote/aktueller_zeitraum/Contact_Improvisation_fuer_Frauen.html)

**QUESTIONS** [mangold@posteo.de](mailto:mangold@posteo.de)

*\* On Friday there will be a Contact Jam for women, which also interested women can visit. A welcoming circle, a short introduction in the dance form and a warmup will guide into the Jam (free improvisation)*