

Willkommen lieber Mensch ✨

wir (Leonie, Feli und Debo) bieten einen wöchentlichen Raum an, um Kontakt Improvisation zu praktizieren.

Es geht darum, deinen Körper zu bewegen, dich mit Körper, Geist und Emotionen mitzubekommen und dabei ganz im Moment anzukommen. Im Kontakt mit dir selbst, mit deiner Umwelt (dem Boden, der Luft, den Geräuschen...) und im Kontakt zu anderen. Als Beginner*in geht es erstmal darum, dich in deinem eigenen Körper zu erfahren und zu beobachten was passiert, wenn nichts vorgegeben ist. Keine Choreografie, keine Erwartungen.

Was machen wir eigentlich auf einer WiesenJam? 🌿

Wir probieren, welche Bewegungen sich leicht und gut anfühlen, testen die Grenzen unseres Körpers und wählen dabei das Tempo, das es braucht, um Grenzen zu artikulieren. Wir gehen spielerisch, bedürfnisorientiert und mit Neugier an die Sache heran. Wir forschen mit Druck, Geschwindigkeit und anderen Bewegungsqualitäten.

Nach einem gemeinsamen Kreis zum Ankommen und Einchecken ist der Bewegungsraum für ca. 1 Stunde weitestgehend sprachfrei, um uns leichter aus dem Denken hinaus in das intuitive Bewegen fallen lassen zu können. Zum Abschluss kommen wir wieder im Kreis zusammen und teilen uns gegenseitig mit, was wir erfahren haben.

Alle sind willkommen. 👤 👤

Der Raum ist offen für Kinder jeden Alters ;), für Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigung und mit oder ohne Vorerfahrung in der Kontakt Impro. Wenn du interessiert bist, komm vorbei!

Sag es weiter! 📧

Aktuelle Infos gibt hier in dieser Telegramm-Gruppe. Das ist der Einladungslink: <https://t.me/+50n4dqr45fQzY2Yy>

*English version for new arrivals**

Welcome dear human ✨

we (Leonie, Feli and Debo) offer a weekly space to practice contact improvisation.

It's about moving your body, experiencing yourself with body, mind and emotions and arriving fully in the moment. In contact with yourself, with your environment (the floor, the air, the sounds...) and in contact with others. It is also about observing what happens when nothing is prescribed. No choreography, no expectations.

What do we actually do at a WiesenJam? 🤝

We try out which movements feel easy and good, test the limits of our bodies and choose the pace we need to articulate our limits.

We take a playful, needs-oriented and curious approach. We explore pressure, speed and other qualities of movement.

After a group circle to arrive and check in, the movement space is largely free of language for about an hour, making it easier for us to let go of our thoughts and flowing into intuitive movement. At the end, we come back together in a circle and tell each other what we have experienced.

Everybody is welcome. 👤 👤

The space is open to children of all ages ;), to people with and without physical disabilities and with or without previous experience in contact improv. If you're interested, come along!

Spread the word! ❤️

Current information can be found here in this Telegram group. This is the invitation link: <https://t.me/+50n4dqr45fQzY2Yy>