

DANCE YOURSELF DEEP

Contact Improvisation im Wasser & im Studio

Wien/ Vienna (AT), 27. – 29. Nov. 2020

Nürnberg (DE), 4.-6. Dez./ Sion (CH), 17.-20. Sept. 2020

Mit Manuela Blanchard (CH)

Die Welt des Wassers kann uns die Kunst der Leichtigkeit, der Empfänglichkeit und des Loslassens zeigen. **«Contact Improvisation im Wasser»** lehrt uns weich zu werden, zu fließen, uns in der Bewegung atmen zu lassen. Die umhüllende Wärme erlaubt los zu lassen und sich den Wellen der bewegten Körper hinzugeben. Das Wasser ist ein erstaunlich transformatives Element, das ermöglicht, eine emotionale/spirituelle Reise und einen tiefen Zustand der Entspannung zu erleben.

In diesem **fortgeschrittenen Wasser-Retreat** bist du eingeladen, dir im Tanz in deiner Tiefe zu begegnen, Körper und Seele im Hier und Jetzt zu bewegen. Somatische Erkundungsreisen und Tanzimprovisationen im warmen Pool und im Studio werden die Tore sein, um deinen Körper zu beleben und dein sensorisches Bewusstsein zu schärfen. Allein, im Duett oder in der Gruppe werden wir uns durch Berührung, Bewegung und spielerische Interaktionen nähren.

Bei geführten **aquatischen Jams** bist du eingeladen, in der Stille der Meditation mit den Anderen, mit dem Wasser zu verschmelzen, und die Zeit einzutmen, die sich in jeder Zelle unendlich entfaltet. So kannst du dich mit deiner Lebendigkeit und mit Allem, was sich in deinem Leben vollständiger ausdrücken will, wieder verbinden.

Manuela Blanchard unterrichtet seit 15 Jahren Tanzimprovisation (Contact Improvisation, Neuer Tanz, Tanz im Wasser & in der Natur) in der Schweiz und im Ausland und bietet Körperarbeit im Wasser und in der Praxis an (WasserShiatsu®, WasserTanzen®, - und Esalen Massage® Praktikerin). Mit « Contact Improvisation im Wasser » und später ihrer Ausbildung «Aquatic Bodywaves» hat sie ihre eigene aquatische Bewegungssprache entwickelt, mit der sie immer wieder die unterschiedlichsten Menschen zu begeistern vermag. Ihr Unterricht unterstützt, dass sich jede/r mit dem verbinden kann, das sie/ihn in die Lebendigkeit, Authentizität, Präsenz und Offenheit führt.

« DANCE YOURSELF DEEP »

Contact Improvisation im Wasser & im Studio

The fluid world can teach us the art of ease, adaptation and receptivity in action. **The dance of water** is showing us how to soften to flow, to breathe in gesture and to surrender with grace.

In this **advanced water retreat**, you will be invited to **dance yourself deep**, to move your body and soul according to the present moment and to explore your personal and living relationship to aquatic movement. Somatic explorations and dance improvisations in the warm pool and in the studio will be doorways to live up your body and raise your sensory awareness. Alone, in duets or in the group, you will nourish yourself through touch, movement and playful interactions. Guided water jam will invite you to melt together in the silence of **meditation**, inhaling the time that unfolds infinitely in every cell. And also to reconnect to your liveliness and to whatever wants to express more fully in your life.

Ort: Wien / Vienna (AT) . Therme Wien/Becken der Stille 35°C. Studio in Wien (dort Übernachtungsmöglichkeit). Mindestens 2/3 der Einheiten im Wasser.

Level: intermediate/mit Vorerfahrung (Contactimpro und/oder Wasserarbeit)

Zeit: 27.-29. November. Freitag 11.00-18.00, Samstag 10.00-18.00, Sonntag 10.00-16.00 mit Pausen und der Möglichkeit ab 18:00 frei zu jammen (ca.18 St Unterricht)

Preis: Normal: 270€ Frühbatt mit €100 Anzahlung > 23.10., danach € 320 + Badeeintritte, Sozialtarif 210€/270€

Anmeldung : benjamin.mueller@gmx.at, +43' 699' 19447805 (Orga) & manou.blanchard@bluewin.ch (Inhalt)

Weitere Workshops in Deutschland und in der Schweiz:

- **Water retreat in Sion (Switzerland), 17.-20. Sept., 4 days for experienced waterdancers in the Swiss mountains (E/F/D):** manou.blanchard@bluewin.ch
- **in Nürnberg (DE), 4.-6. Dez. 20**, Fr.19h-So.16:30, Preis: 220-270€, Frühbatt>13.11., Sozialtarif 170-220€ + Bad: +49(0)1520 890 49 24 filman.rentel@web.de

www.earthandwaterdance.com/deep.html (description, videos & pictures in English/ Deutsch/ Français)