INSTANT COMPOSITION

Neuer Tanz – Improvisation

fortlaufender Abendkurs in Bern

Mittwoch, 18.10-19.50

mit
Adrian Russi & Manuela Blanchard

www.earthandwaterdance.com www.adrianrussi.com

INSTANT COMPOSITION - Neuer Tanz

Entdecke die Kraft deines tänzerischen Ausdrucks im Solo, Duett und im Zusammenspiel der Gruppe! Durch Form, Zeit, Raum und Energie erlebst du überraschende und berührende Situationen.

Wichtige Elemente sind Bewegungsimpulse, Körperkommunikation und Spontaneität. Die Freie Improvisation wird zur **Komposition des Augenblicks**.

Zusätzlich bieten wir ein **Tanz- und Bewegungstraining**, das die Körperwahrnehmung schärft, Flexibilität fördert und energetische Anteile aktiviert.

Regelmäßige **Performances** im Studio und Outdoor.

Lass dich von Leichtigkeit, Kraft und Dynamik inspirieren!

Mittwoch 18.10-19.50

12. Aug. - 16. Sept. 2026	(6x)	Fr. 200.-	
14. Okt. - 16. Dez. 2026	(10x)	Fr. 320.-	
13. Jan. - 7. April 2027	(13x)	Fr. 440.-	
28. April - 30. Juni 2027	(10x)	Fr. 320.-	**Reduktion auf Anfrage!**

Studio Crearte, Mühlenplatz 15, 3011 **Bern**

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2 Adrian Russi, 3612 Steffisburg

Adrian Russi ist Lehrer für Contact Improvisation und Neuen Tanz und wird europaweit zum Unterrichten und Performen eingeladen. Ausbildung bei „bewegungs-art" und als Craniosacraltherapeut. Ihm sind eine präzise Bewegungstechnik und differenzierte Wahrnehmung wichtig, sowie eine Kreativität, die dem ausgeprägten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel und das Sich-Wirklich-Einlassen sind für ihn die Grundlage, um im Tanz aus dem Vollen zu schöpfen.

Manuela Blanchard unterrichtet seit 2005 Tanz- & Contact Improvisation im Studio, im Wasser und in der Natur. Ihre Begeisterung für organische, ausdrucksvolle Bewegungsqualitäten führte sie zu Butoh, Authentic Movement, Body Mind Centering und Tango. Als WasserShiatsu Therapeutin hat sie ihren eigenen Zugang zu Tanz Improvisation & Bodywork im Wasser entwickelt. Sie wird regelmässig an internationale Tanzfestivals eingeladen.

adrianrussi.yep@bluewin.ch 079 600 87 80 www.adrianrussi.com
manou.blanchard@bluewin.ch 079 641 91 19 www.earthandwaterdance.com