



ORT

Aikido-Dojo Köln
Neusser Str. 26, 50670 Köln

U-Bahn Ebertplatz 100m / Köln Hbf 500m

Parkplätze im Agnesviertel lassen sich finden,
sind an Werktagen aber kostenpflichtig.

KOSTEN

Alle Tage komplett 25 EUR
Einzel 10 EUR pro Abend

CONTACT

Zur Planung wäre eine kurze Nachricht hilfreich
Web: <http://contact.motionlab.cologne>
E-Mail: contact@motionlab.cologne
Tel: +49 221 46780966

membran

w g w p l o u
cologne contact improvisation

26.12.-30.12.2017



The Art of Performing Inside
Awareness as Autonomous Art

membran bietet in 5 Jams und 2 Workshops einen Raum, in dem die Fähigkeit und der Prozess der Wandlung im Mittelpunkt stehen. Zwischen Wintersonnenwende und dem Wechsel der Kalenderzahlen tanzen wir fünf Tage lang den Weg durch unsere **membran** auf 200qm weichen Tatami-Matten.

membran ist eine dünne Schicht, die die Eigenschaften eines durchgelassenen Stoffs verändern kann. Sie ist ein zentrales Element aller Zellen, Organe und des Lebendigen überhaupt. Wir durchtanzen unsere **membran** in fünf Phasen.

Di, 26.12	Mi, 27.12	Do, 28.12	Fr, 29.12	Sa, 30.12
17-19 CI elements			17-19 CI elements	
19-22 Element Holz Grüne Jam	19-22 Element Feuer Orangerote Jam	19-22 Element Erde Ockker Jam	19-22 Element Metall Weisse Jam	19-22 Element Wasser Dunkelblaue Jam

Die fünf Abende stehen für die fünf Phasen der zyklischen Wandlung des Tao: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jede Jam stellt die Eigenschaften eines Elementes in den Fokus. **Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch in den jeweiligen Farben kleiden.** Das Anwärmen wird sich an den Elementen orientieren.

Lasst euch durch 5 Tage tragen, tragt andere oder fließt einfach die Tänze entlang. Der Raum ist offen für jedes Level, vom Ersttänzer bis zum Profi.

An zwei Tagen gibt es Workshops mit **Thomas Schall**, bei denen es um Techniken in der Contact Impro geht: rollen, fallen, fühlen, tragen, strecken, lehnen.

Holz Frische Energie in Grün. Spielfreude, Kreativität, Wachstum, Freiheitsdrang

Feuer Wärme und Leidenschaft in Orangerot. Aktivität, Lebenskraft, Spiritualität

Erde Stabilität und Sicherheit in Ocker. Verbundenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit

Metall Klarheit in Weiss. Tatkraft, Dichte, Fortschrittlichkeit

Wasser Quelle und Ruhe in Dunkelblau. Ordnung, auf das Wesentliche konzentriert, grenzüberschreitend