

## ZIELGRUPPE

Das Angebot richtet sich an Berufsgruppen, die künstlerisch und/oder körpertherapeutisch arbeiten und ihre Kenntnisse im Bereich Kontaktimprovisation vertiefen möchten, also Menschen im Bereich bildender und darstellender Kunst sowie aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern. Es dient zugleich der Persönlichkeitsentwicklung.

Voraussetzung: Tätigkeit im körpertherapeutischen und künstlerischen Berufsfeldern. Tanzerfahrung.

Laufzeit: 5 Monate (August 2026 – Dezember 2026)

Zeiten: 4 x Fr/Sa von 11-16 Uhr und 1 x Sa/So 10:30-16:30

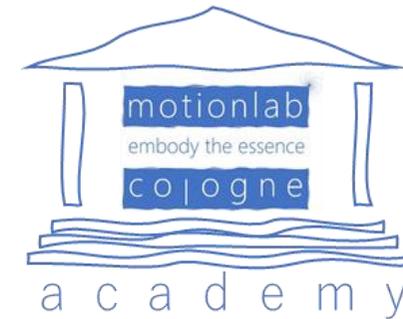
Gebühr: 230 EUR pro Monat oder 980 EUR bei Einmalzahlung. Bei gleichzeitiger Buchung von Basis und Erweiterung wird eine Ermäßigung von 10% gewährt.

Leitung: Dr. Hassan Aftabruyan, Dozent für Kommunikation, Contact Improvisation und achtsame Bewegungskonzepte in der beruflichen Weiterbildung.

## ZIELE

- Praxis therapeutischer und künstlerischer Methoden der Körperarbeit in Gruppen auf Basis der Kontaktimprovisation.
- Theorie und Praxis somatischer Grundlagen für die Kontaktimprovisation für Therapie und künstlerische Prozesse.
- Reflexion der Rolle als Kursleitung

Infos und Anmeldung über  
[contact@motionlab.cologne](mailto:contact@motionlab.cologne) / +49 177 5240758  
<https://academy.motionlab.cologne>



## KONTAKTIMPROVISATION IN KUNST UND KÖRPERTHERAPIE

# BEWEGUNGSPRINZIPIEN

## BASIS



Berufliche Weiterbildung für Kunst,  
Körpertherapie und Persönlichkeitsentwicklung

## BEWEGUNGSPRINZIPIEN (BASIS)

besteht aus 10 Seminartagen, die in maximal 5 Monaten besucht werden.  
Ergänzend kann der Folgekurs „Erweiterung“ gebucht werden.

## Insgesamt 62 Unterrichtseinheiten

8 x 6 UE in den Kernseminaren = 48 UE  
2 x 7 UE im Vertiefungsseminar = 14 UE



### Kernseminartage jeweils Fr/Sa 2026

11.-12.9.26, 16.-17.10.26, 13-14.11.26, 4-5.12.26

#### B1 Sprache und Achtsamkeit

*Wie beschreibe ich Bewegungen achtsam in einer Gruppe?*

#### B2 Vokabular und Grammatik

*Welches Basisvokabular hat non-verbale Kommunikation und welche Grammatik?*

#### B3 Puls und Atmung

*Wie binde ich Basisrhythmen als Bezugspunkte in Begegnungen ein?*

#### B4 Zentrum und Peripherie

*Was ist das Zentrum einer Bewegung und wie bezieht es sich auf die Peripherie?*

#### B5 Nonverbaler Konsens

*Wie entsteht nonverbale Zustimmung im Kontakt?*

#### B6 Schwerkraft und Lifts

*Wie gehe ich mit Gewicht um? Wie erzeuge ich Leichtigkeit?*

#### B7 Körperwahrnehmung

*Wie verbessere ich die Wahrnehmung eines Körpers und seiner Bewegungen?*

#### B8 Berührungsqualitäten

*Welchen Kontakt habe ich zu Knochen, Muskeln, Faszien, Haut?*

### Ablauf

#### Kernseminartage

4 x Fr und Sa 11-16 Uhr

11:00-13:15 (3 UE)

Konzeptionelle Einführung

*13:15-13:45 Pause*

13:45-16:00 (3 UE)

Praxis und Reflexion

*16:00-20:00 Pause*

20:00-23:00

Offener Praxisabend (optional)

#### Ort:

**Studio Dünwald**  
**Amselstr. 10**  
**51069 Köln**

### Ablauf WE

#### Vertiefungsseminartage

1 x Sa 10:30-16:30 / So 10:30-17:15

10:30-13:30 (4 UE)

Konzeptionelle Einführung

*13:30-14:15 Pause*

Sa 14:15-16:30 (3 UE)

Praxis und Reflexion

Programmdetails sind in der Beschreibung des Wochenend-Workshops auf der Webseite ersichtlich. Übernachtung mit Selbstverpflegung inbegriffen.

#### Ort:

**Studio Innenstadt**  
**Neusser Str. 26**  
**50670 Köln**

## Vertiefungsseminar

Zusätzlich zu den Kernmodulen wird ein Wochenendmodul mit internationalen Dozenten (mind. 20 Jahre Lehrerfahrung) nach eigener Auswahl besucht. Es ist im Beitrag enthalten, für das Zertifikat verpflichtend und ermöglicht einen Vertiefungsschwerpunkt nach eigenem Interesse.

## Fördermöglichkeiten

Bildungsprämien sind anrechenbar. Förderbedingungen unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

Förderung durch KOMPASS (Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige) im Rahmen des Europäischen Sozialfonds möglich.