

# Protokoll Cilas 25.1.13 – 27.1.13 in Herisau / St.Gallen

## Die nächste Cilas findet Ende Januar in La-Chaux-de-fonds statt.

Maren und Eleonor und eine weitere Person, die sie noch suchen, werden es organisieren. Jetzt schon herzlichen Dank an die beiden! Interessierte, die gerne mithelfen wollen, mögen sich bitte an die beiden wenden.

### 1. Leitung:

Adrian Russi, (Bern) Katharina Lüssi (Zürich See), Katharina Schwander (St.Gallen)

### 2. Teilnehmende:

Paola Gianoli (Genf)

Maren Sandmann (Neuchatel)

Danielle Marx (Genf)

Peter Aerni (Bern)

Eleonor Radeff (Genf)

Linda Trolese (ZH)

Graziella Ecoffey (Genf)

Manou Blanchard (Bern)

Michael Kellenberger (Kreuzlingen)

Laura Vogel (ZH)

Kurzfristig abgemeldet wg Krankheit:

Muriel Mollet (ZH), Cajus Wacker-Rohrbach (München) und Veronika Wanner (Winterthur)

*Es ist schön, dass fünf Personen aus der Westschweiz den langen Weg in die Ostschweiz auf sich genommen haben. Vielen Dank!*

### 3. Zusammenfassung

10 Contact Lehrende aus der ganzen Schweiz fanden in Herisau in idealer Umgebung zusammen. Der Tanzraum (ehemalige Sigurd Leader Schule) eignete sich sehr gut. Wir hatten einen grossen Raum, den man in zwei unterteilen konnte, eine Küche, einen Aufenthaltsraum, Duschen und viel Platz. Die Stimmung war gut und auch in der sogenannten freien Zeit wurde eifrig gearbeitet, ausprobiert, skizziert, fotografiert, diskutiert. Es wurde wenig Zeit aufgewendet, zu diskutieren, wie man vorgehen sollte. So war ein intensives Arbeiten in den drei stattfindenden Labs möglich.

#### Labs:

-Präsenz

-Augen und Nacken

- Tanzen mit Öl am Körper

-Wie sieht eine Kartei mit Übungen für Contact Lehrende aus?

-Faszien

-Tonus: Entspannung –Spannung

### 4. Auswertung und Ausblick

Ich habe die Auswertung gleich in Wünsche an die nächste Cilas einfließen lassen.

- Jede/r erzählt 3 min, wo er/sie im Leben und im Contact -(leben) steht zu Beginn
- vorher lesen alle einen Text, später findet eine Diskussion darüber in Form eines Labs statt

- abtrennbare Räume sind gut (haben wir gehabt)
- Bücherlisten und Filmlisten auflegen und Bücher zur Ansicht mitbringen
- Eine Abstimmung ergab: es wird keine öffentliche Jam gewünscht, man schätzt in dieser kurzen Zeit untereinander zu tanzen
- Warmes Essen am Mittag ist sehr schön ☺ (das hatten wir in Herisau )

## 5. Contactimprovisation Yahoo group

Adrian hat auf Yahoo eine Contactlehrergruppe eingerichtet, auf der man auch Dateien abspeichern kann und auf einen Klick allen Ci-lehrenden ein mail versenden kann. Er erklärte, wie man die Seite nützt, was einigen noch Mühe bereitete. Die Cilas Seite findet somit nicht mehr auf der contatimprovisation.ch Seite statt sondern auf dieser Yahoo Gruppe.

## 6. Abrechnung

### Einnahmen

Teilnehmerbetrag 10 x 70.-	700.-
Teilnehmerbetrag Leitende 3x10.-	30.-
<b>Total</b>	<b>730.-</b>

### Ausgaben

Essen	-317.30
Unterkunft	-250.00
Bahntickets der Leitung	- 164
<b>Total</b>	<b>731.30</b>