

# FLYING LOW\*

## PASSING THROUGH\*

## IMPROVISATION\*

MIT SELINA  
FÜRST



*Ein physisches Ganzkörper- und Geisttraining für Alle: wir üben uns in der Floorwork-Technik «Flying Low» von David Zambrano und finden in strukturierten Einzel- und Gruppenimprovisationen (u.a. «Passing Through») neue tanzende Versionen von uns selbst. Diese «Ichs» teilen wir mit verschwenderischer Grosszügigkeit mit den anderen Tänzer\*innen und dem Raum.*

**27. OKTOBER – 22. DEZEMBER 2023**

**JEWELNS FREITAGS, 18 – 19.30 UHR**

**IM CHRONOS MOVEMENT TANZSTUDIO,  
BASEL**

**EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH**

**OFFEN FÜR ALLE LEVELS**

**15 / 25 / 30 CHF PRO LEKTION**

**ANMELDUNG FÜR DEN GANZEN KURS  
ODER EINZELNE LEKTIONEN IM VORAUS  
VIA [FORMULAR/selina.fuerst93@gmail.com](mailto:selina.fuerst93@gmail.com)**

Photo by  
Arnaud Beelen

# FLYING LOW\*

## PASSING THROUGH\*

## IMPROVISATION\*

WITH SELINA  
FÜRST

\*

*A physical **full-body and mind training** for everyone: we practice the floorwork technique "Flying Low" by David Zambrano and find new dancing versions of ourselves in structured individual and group improvisations (including "Passing Through"). We share these "I's" with lavish generosity with the other dancers and the space. That's why the more we are, the richer.*

**27. OCTOBER – 22. DECEMBER 2023**

**EACH FRIDAY, 6 – 7.30 PM**

**AT CHRONOS MOVEMENT TANZSTUDIO,  
BASEL**

**YOU CAN JOIN AT ANY TIME**

**OPEN TO ALL LEVELS, WE BUILD  
TOGETHER**

**15 / 25 / 30 CHF PER CLASS**

**REGISTRATION IN ADVANCE FOR THE  
WHOLE COURSE OR INDIVIDUAL LESSONS  
VIA [FORMULAR/selina.fuerst93@gmail.com](mailto:selina.fuerst93@gmail.com)**

Photo by  
Arnaud Beelen