

# Individuelles Kommunikationstraining

*Verbessere deine Ausdrucks- und Kontaktfähigkeiten!*

Mit spezifisch auf dich ausgerichteten Übungen zu körperlichen, stimmlichen und sprachlichen Aspekten deiner Kommunikationsweise verbesserst du deine Ausdrucks- und Kontaktfähigkeiten im Alltag.

Du reflektierst das eigene Erleben und Verhalten und erkennst einschränkende Muster, erweiterst deinen Spielraum und erhöhst die Flexibilität und Spontaneität deiner Reaktionen in sozialen Situationen.

Die größere Bewusstheit deiner selbst und deiner Fähigkeiten führt zu mehr Entspannung und verbesserter Aufmerksamkeit in der Begegnung mit Menschen und Gruppen.

**Dirk Schuka** beschäftigt sich mit *Körper, Energie, Präsenz, Ausdrucksdruck* und *Kontakt*. Seine Arbeit ist geprägt von Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, Ideokinese, Bewegungsritual, Qigong, Aikido, Contact Improvisation und Action Theater. Aktuell Ausbildung in SKAN-Körperarbeit.

## Einzelstunden

### Zeit

75-90 Minuten  
(ruhige Zeit danach einplanen)

### Ort

Vor Ort in Staufen oder Freiburg  
oder online (ZOOM)

### Kosten

150 Euro (Privatpersonen)

### Kontakt

Anfrage unter  
[info@dirkschuka.de](mailto:info@dirkschuka.de)  
(auch für Aufnahme in Verteiler)

### Informationen

Mehr zu meiner Arbeit und meinen  
Angeboten unter [www.dirkschuka.de](http://www.dirkschuka.de)