Dirk Schuka
Körperbewusstsein
Lernen durch den Körper

Körperbasierte Improvisation

Workshop zur Gemeinschaftsbildung

Unser Körper ist eine reichhaltige Quelle. Mit ihm drücken wir uns aus und gehen in Kontakt. Darauf greifen wir zurück, spielerisch in Ausdrucksübungen und improvisierten Szenen, begleitet von ruhigen Phasen der Körperwahrnehmung.

- Aus dem Kopf in den Körper kommen
- Impulse von innen und außen aufgreifen, sich überraschen (lassen)
- Nicht wissen oder planen – und gerade deshalb voll präsent sein
- Frisch im Körper, klar im Ausdruck, voll im Kontakt

Wir arbeiten mit Partner:in und in der Gruppe, immer wieder auf der Bühne und auch mal einzeln, bewegen uns viel im Raum und zwischendurch auf dem Boden.

Auswirkungen auf den Alltag nicht ausgeschlossen …

Bitte warme und bequeme Kleidung und Freude am Ausprobieren und Austauschen mitbringen.

Workshop
für die Gemeinschaft Schloss Blumenthal
im Frühjahr 2024

Gruppe
Mitbewohner:innen der Gemeinschaft

Zeit
2 Tage (Freitag bis Sonntag)

Raum
60–80 qm freie Fläche
heller, hoher Raum
sauberer, glatter Boden (Holz/Parkett)
Matten, Decken, Kissen
Musikanlage

Kontakt
info@dirkschuka.de

Information
www.dirkschuka.de

Dirk Schuka

Schwerpunkt auf Bewusstheit, Sensibilität, Flexibilität, Präsenz, Ausdruck, Kontakt. Lernprozesse von der somatischen bis zur systemischen Ebene. Vorrangig tätig in den Bereichen Bildung, Beratung, Bewegung, Erziehung, Gesundheit, Gemeinschaft für Menschen, die mit Menschen arbeiten und an persönlicher Entwicklung interessiert sind. Hintergrund in Körperarbeit, Improvisation, Kampfkunst, Tanz und in Philosophie, Linguistik, Soziologie, Psychologie.

Mehr Informationen unter: www.dirkschuka.de