

# Hands-On Bodywork

## Körperarbeit im Austausch



Im Workshop werden grundlegende Prinzipien und Techniken der Körperarbeit vorgestellt, die ihr mit Partner:in im gegenseitigen Austausch anwendet.

Ihr arbeitet mit konkreten Berührungen und Bewegungen, aber auch mit bildlichen Vorstellungen und innerer Ausrichtung. Unterschiedliche Berührungsqualitäten regen deinen Körper an, Spannungen loszulassen, durchlässig zu werden und Kontakt herzustellen und zuzulassen.

Es geht darum, ein feines Gespür für körperliche und energetische Prozesse zu entwickeln und sie als Ausgangspunkt für den – je nachdem – anregenden, beruhigenden, erleichternden, verbindenden usw. Kontakt zu nehmen, in dem beide Personen sich selbst und einander wahrnehmen und sich nonverbal begegnen.

*Keine Vorerfahrung notwendig. Bitte Sorge dafür, dass du warm und bequem am Boden liegen und sitzen kannst.*

### **Workshop**

für Bildungsträger und Veranstalter im Bereich Bewegung, Gesundheit, Gemeinschaft

### **Gruppe**

12–16 Personen  
Menschen mit Freude an Bewegung, Begegnung und Berührung

### **Zeiten**

2–3 Tage  
tgl. 6–7 Std. Unterricht  
zzgl. Pausen

### **Raum**

heller, hoher, warmer Raum  
mind. 5 qm freie Fläche pro Person  
sauberer, glatter Boden (Parkett)  
Matten, Decken, Kissen  
Musikanlage

### **Honorar**

auf Anfrage  
zzgl. Spesen (Reise, Hotel)  
ggf. Umsatzsteuer

### **Kontakt**

info@dirkschuka.de  
www.dirkschuka.de