

## Contact Improvisation Tanzen im Körperkontakt

Workshop für Menschen mit Freude an Bewegung, Begegnung und Berührung

*Angebot für Veranstalter und Bildungsträger im Bereich Bewegung, Gesundheit, Gemeinschaft*



Im Workshop lernst du mit Fokus auf das eigene (Körper-) Erleben die Prinzipien der *Contact Improvisation* kennen.

Es geht darum, ein feines Gespür für den eigenen Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten im jeweiligen Moment zu entwickeln. Das ermöglicht eine stete und sichere Verbindung zwischen euch, durch die ihr dem Bewegungsfluss und dem gemeinsamen Kontaktpunkt folgen könnt. Aus körperlicher Präsenz und Entspannung heraus, und ohne zu planen oder zu kontrollieren, beginnt ihr, mit Leichtigkeit Gewicht zu geben und zu nehmen.

Bei Bedarf adressieren wir auch typische Fragen, die zu Beginn auftauchen: Wie komme ich in's Tanzen? Wie löse ich mich auf eine gute Weise wieder aus dem Kontakt? Wie gebe ich Impulse, ohne zu manipulieren? Wie bleibe ich in der Intimität des Körperkontakts bei mir? usw.

*Bitte bringe warme und bequeme Kleidung mit!*

### **Gruppe**

12-16 Teilnehmende  
(nach Absprache auch mehr),  
Anfänger:innen bis Mittelstufe

### **Zeiten**

2-3 Tag(e),  
täglich 6-7 Stunden Unterricht,  
zzgl. Pausen

### **Raum**

90-120 qm freie Fläche;  
glatter und sauberer Boden,  
bevorzugt Holz;  
Matten, Decken, Kissen;  
Musikanlage

### **Honorar**

Auf Anfrage  
(je nach Land, Branche, Gruppe);  
zzgl. Spesen (Reise, Hotel),  
ggf. Umsatzsteuer

### **Trainer**

Schwerpunkt auf *Körper, Energie, Präsenz, Ausdruck* und *Kontakt*. Die Arbeit ist geprägt von Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, Ideokinese, Bewegungsritual, Qigong, Aikido, Contact Improvisation und Action Theater. Aktuell Ausbildung in SKAN Körperarbeit.

### **Kontakt**

[www.dirkschuka.de](http://www.dirkschuka.de)  
[info@dirkschuka.de](mailto:info@dirkschuka.de)  
+49.(0)7633.9389162 (AB)