

# Körpergefühl und Wohlbefinden

## Gelöste Haltung und mühelose Bewegung

Ein gutes Gefühl für unseren Körper ist grundlegend für unser Wohlbefinden. Es bestimmt, wie lebendig wir uns fühlen, wie unmittelbar wir uns ausdrücken und wie leicht wir in Kontakt gehen können.

Im Workshop bedienen wir uns verschiedener Formen von Körperarbeit und Bewegungsimprovisation. Wir arbeiten teils weich und fließend, teils ausgerichtet und kraftvoll. Durch feine Arbeit am Boden und weite Arbeit im Raum lernen Sie neue Bewegungs- und Berührungsqualitäten kennen, alleine, zu zweit und in der Gruppe.

Die Übungen dienen dazu, das persönliche Repertoire Ihrer Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten besser kennenzulernen und zu erweitern und freier zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln. Sie richten sich leichter auf und bewegen sich müheloser, sind sanfter und anmutiger und zugleich voller und stärker in Ihrem Körper.

*Keine Vorerfahrung notwendig. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen*

### **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. 7,5 qm freie Fläche pro Person  
sauberer, glatter Boden (Parkett)  
Matten, Decken, Kissen  
bewegliche Stühle  
Musikanlage

### **Honorar**

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

### **Kontakt**

info@dirkschuka.de  
www.dirkschuka.de