

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 Bewegungs improvisation. 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