

Individuelle Körperarbeit

Verbessere deine Körperhaltung und Bewegungsqualität!

Mit langsamen, leichten und sanften Berührungen und Bewegungen wird dein Nervensystem angeregt, einschränkende, anstrengende oder unzweckmäßige Haltungs-, Bewegungs- und Spannungsmuster aufzulösen.

Du richtest dich müheloser auf, bewegst dich leichter, verfügst über einen größeren Spielraum und mehr Flexibilität. Mentale und emotionale Klarheit, Einfachheit und Gelassenheit stellen sich ein.

Die Bewegungen und Berührungen sind jeweils individuell auf dich und deine Situation ausgerichtet. Sie orientieren sich an der Herstellung von Leichtigkeit, Beweglichkeit und Lebendigkeit.

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

Einzelstunden

Zeit

50-60 Minuten

(ruhige Zeit danach einplanen)

Ort

Vor Ort in Staufen oder Freiburg

Kosten

100 Euro (Privatpersonen)

Hinweis

Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

Kontakt

Anfragen unter

info@dirkschuka.de

(auch für Aufnahme in Verteiler)

Informationen

Mehr zu meiner Arbeit und meinen Angeboten unter www.dirkschuka.de