

Hands-On Bodywork Körperarbeit im Austausch

Workshop für Menschen mit Freude an Bewegung, Begegnung und Berührung

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



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.

Bitte Sorge dafür, dass du warm und bequem am Boden liegen und sitzen kannst!

Gruppe

12–16 Teilnehmende
(nach Absprache auch mehr),
keine Vorerfahrung nötig

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
info@dirkschuka.de
+49.(0)7633.9389162 (AB)