

# Body-Based Improvisation

## Körperausdruck im Kontakt



Im Workshop entwickelst Du Deine körperliche Präsenz, Ausdrucks- und Kontaktfähigkeit. Du kommst aus dem Kopf in den Körper, greifst Impulse von innen und außen auf und gehst mit dem, was geschieht, ohne zu planen.

Wir bedienen uns verschiedener Formen aus Körperarbeit, Improvisation und Kampfkunst, um die hinter diesen Formen liegenden Prinzipien zu verinnerlichen:

- Kraftzentrum und Energiefluss, Aufmerksamkeit und Entspannung, Sensibilität und Flexibilität
- weiche und leichte Bewegung, offene und klare Begegnung, achtsame und sichere Berührung
- aufrechte und bewegliche Haltung, spontaner und lebendiger Ausdruck, vielfältiger und reichhaltiger Kontakt

Du entwickelst dein Körpergefühl, breitest dich im eigenen Körper, im Raum und im Kontakt mit anderen aus, gehst achtsam mit dir selbst und anderen um, stärkst dein Wohlbefinden und deine Gelassenheit.

*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](mailto:info@dirkschuka.de)  
[www.dirkschuka.de](http://www.dirkschuka.de)