Dirk Schuka

Körpererfahrung & Kommunikation
Somato-systemisches Lernen

Körperbasierte Improvisation

Körperausdruck im Kontakt

Workshop für Menschen mit Interesse an persönlicher Entwicklung durch Körperbewusstsein
Angebot für Veranstalter und Bildungsträger im Bereich Bewegung, Gesundheit, Gemeinschaft

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.

Bitte bringe warme und bequeme Kleidung mit!

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)