

Hands-On Bodywork

Körperarbeit im Austausch



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.

Keine Vorerfahrung notwendig. Bitte sorge dafür, dass du warm und bequem am Boden liegen und sitzen kannst.

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. 5 qm freie Fläche pro Person
sauberer, glatter Boden (Parkett)
Matten, Decken, Kissen
Musikanlage

Honorar

auf Anfrage
zzgl. Spesen (Reise, Hotel)
ggf. Umsatzsteuer

Kontakt

info@dirkschuka.de
www.dirkschuka.de