

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
www.dirkschuka.de