

# Lernen durch den Körper

## Persönliche Muster erkennen und auflösen

Im Workshop erforschen Sie die Verbindung zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Einstellung. Sie entwickeln Ihre Fähigkeit, sich selbst zu spüren, sich damit zu zeigen und sich durch Ihren Körper auf andere zu beziehen – über Haltung, Gestik, Mimik, Blick, Raum und Berührung. Sie entdecken die Freude, die entsteht, wenn Sie sich bewegen ohne nachzudenken, zu urteilen, etwas zu wollen, und erlangen durch Reflexion auf diese Bewegungserfahrungen ein tieferes Verständnis Ihrer selbst.

Wir nutzen Prinzipien und Techniken aus verschiedenen Bewegungskünsten, wie Körperarbeit allein und zu zweit, Tanz- und Theaterimprovisation sowie Kampfkunst, um unsere Sensibilität und Flexibilität zu entwickeln und uns verschiedene Qualitäten von Bewegung, Ausdruck und Kontakt anzueignen. Wir arbeiten auf dem Boden und im Raum; in Gruppen, mit Partnern und allein; mal mit kleinen und sanften, mal mit großen und kräftigen Bewegungen. Ergänzend beschäftigen wir uns praktisch mit grundlegenden anatomischen Zusammenhängen.

Durch die Arbeit wird ein persönlicher Lernprozess angeregt, der auf Selbsterkenntnis durch somatische Übungen und Begegnungen basiert. Er verfeinert das Körperbewusstsein und das Selbstbild. Dabei tauchen persönliche Gewohnheiten und Muster auf verschiedenen Ebenen auf. Typische Themen sind Gleichgewicht, Kontrolle, Vertrauen, Mut, Sicherheit, Klarheit, Offenheit, Sanftheit, Aufmerksamkeit, Energie und andere Phänomene, die sich auf der Ebene der gefühlten Körperbewegung offenbaren.

*Bitte bringen Sie sowohl warme und bequeme Kleidung als auch Freude am Ausprobieren und Austauschen mit!*

**Workshop**

für Bildungsträger und Veranstalter im Bereich Pädagogik, Psychologie, Therapie

**Gruppe**

8–12 Personen  
Menschen mit (beruflichem) Interesse an persönlicher Entwicklung

**Zeiten**

3–5 Tage  
täglich 6–7 Stunden Unterricht  
zzgl. Pausen

**Raum**

heller, hoher, warmer Raum  
mind. 5 qm freie Fläche pro Person  
sauberer, glatter Boden (Parkett)  
wischbare Schreibgelegenheit  
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)