

Fortlaufende Kurse
ab **September 2024** in **Freiburg**

Somatic Awareness

Körpergefühl entwickeln und entspannen

Im Kurs lernst du durch Übungen am Boden, das Gefühl für deinen Körper zu verfeinern. Du richtest dich leichter auf, bewegst dich freier und verringerst Anstrengung.

19.00 Uhr Ankommen · Beginn 19.10 Uhr · Dauer 50 Minuten
10–15 Euro pro Termin für Somatic Awareness

Contact Basics

Sanfter Einstieg in Contact Improvisation

Im Kurs lernst du grundlegende Techniken und Prinzipien der Contact Improvisation. Du fokussierst das eigene (Körper-) Erleben und den Bewegungsfluss mit Partner:innen.

20.00 Uhr Ankommen · Beginn 20.10 Uhr · Dauer 100 Minuten
20–30 Euro pro Termin für Contact Basics

Dirk Schuka beschäftigt sich mit Körper, Energie, Präsenz, Ausdrück und Kontakt. Seine Arbeit ist geprägt von Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, Ideokinese, Bewegungsritual, Qigong, Aikido, Contact Improvisation und Action Theater. Aktuell Ausbildung in SKAN Körperarbeit. www.dirkschuka.de

Fortlaufende Kurse

1. und 3. Mittwoch im Monat
Ab Spetember 2024

Studio CORPO
Marie-Curie-Straße 1 (EG, links)
Freiburg Vauban

25–35 Euro
pro Termin für beide Kurse

info@dirkschuka.de
für Anmeldung

Einstieg jederzeit möglich
Zum Kennenlernen oder Vertiefen

Sommer-Special

Bodywork Basics
im August 2024

Aufnahme in E-Mail-Verteiler
info@dirkschuka.de
