

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](http://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](mailto: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](mailto:info@dirkschuka.de)

---