

Körperbasierte Improvisation

Workshop zur Gemeinschaftsbildung

Angebot für die Gemeinschaft Schloss Blumenthal im Frühjahr 2024

Beschreibung

Unser Körper ist eine reichhaltige Quelle. Mit ihm drücken wir uns aus und gehen in Kontakt. Darauf greifen wir zurück, spielerisch in Ausdrucksübungen und improvisierten Szenen, begleitet von ruhigen Phasen der Körperwahrnehmung.

- Aus dem Kopf in den Körper kommen
- Impulse von innen und außen aufgreifen und sich überraschen (lassen)
- Nicht wissen oder planen, und gerade deshalb voll präsent sein
- Frisch im Körper, klar im Ausdruck, fein im Kontakt.

Wir arbeiten mit Partner:in und in der Gruppe, immer wieder auf der Bühne und auch mal einzeln, bewegen uns viel im Raum und zwischendurch auf dem Boden. Auswirkungen auf den Alltag nicht ausgeschlossen! ;-)

Trainer

Dirk Schuka unterrichtet seit über 25 Jahren in unterschiedlichen Kontexten. Seine Arbeit ist körperbasiert und zielt auf Bewusstheit und Flexibilität im Umgang mit sich selbst und anderen. Unter www.dirkschuka.de gibt es mehr Informationen.

Format

Dauer: 2 Tage (Freitag Abend bis Sonntag Mittag)

Gruppe: Mitbewohner:innen aus der Gemeinschaft

Raum: Größe ca. 60–80 qm, sauberer und glatter Boden (bevorzugt Holz)

Ausstattung: Matten, Decken, Kissen; Musikanlage