

Dirk Schuka

Körper · Bewusstheit · Kommunikation

Somato-systemisches Lernen

Individuelle Körperarbeit

Verbessere deine Körperhaltung und Bewegungsqualität!

Mit langsamem, leichten und sanften Berührungen und Bewegungen wird dein Nervensystem angeregt, einschränkende, anstrengende oder unzweckmäßige Haltungs-, Bewegungs- und Spannungsmuster aufzulösen.

Du richtest dich müheloser auf, bewegst dich leichter, verfügst über einen größeren Spielraum und mehr Flexibilität. Mentale und emotionale Klarheit, Einfachheit und Gelassenheit stellen sich ein.

Die Bewegungen und Berührungen sind jeweils individuell auf dich und deine Situation ausgerichtet. Sie orientieren sich an der Herstellung von Leichtigkeit, Beweglichkeit und Lebendigkeit.

Einzelstunden

Zeit

50–60 Minuten
(ruhige Zeit danach einplanen)

Ort

Nach Absprache

Kosten

100 Euro (Privatpersonen)

Kontakt

Anfrage unter
info@dirkschuka.de
(auch für Aufnahme in Verteiler)

Informationen

Mehr zu meiner Arbeit und meinen Angeboten unter
www.dirkschuka.de

Hinweis

Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.