

Sommer-Special
im August 2024 in Freiburg

Bodywork Basics

Körperarbeit im angeleiteten Austausch

Wir arbeiten mit langsamen, leichten und sanften Berührungen und Bewegungen. Sie regen deinen Körper an, Spannungen loszulassen, durchlässig zu werden und Kontakt herzustellen und zuzulassen.

Im ersten Teil jedes Termins werden grundlegende Prinzipien und einfache Techniken der Körperarbeit vorgestellt, die ihr im längeren zweiten Teil mit Partner:in im gegenseitigen Austausch anwendet.

Bitte Sorge dafür, dass du warm und bequem am Boden liegen und sitzen kannst! Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.

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

Sommer-Special

7. und 21. August 2024

19.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
(19.00 Uhr Ankommen und Umziehen · Beginn 19.10 Uhr)

Studio CORPO

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

20–30 Euro

pro Termin

info@dirkschuka.de

für Anmeldung

Keine Vorerfahrung nötig

Alleine oder zu zweit kommen

Fortlaufende Kurse

Somatic Awareness

Contact Basics

ab September 2024

Aufnahme in E-Mail-Verteiler

info@dirkschuka.de
