**Dirk Schuka**

**Körpererfahrung & Kommunikation**
*Somato-systemisches Lernen*

# Individuelles Kommunikationstraining

*Verbessere deine Ausdrucks- und Kontaktfähigkeiten!*

Mit spezifisch auf dich ausgerichteten Übungen zu körperlichen, stimmlichen und sprachlichen Aspekten deiner Kommunikationsweise verbesserst du deine Ausdrucks- und Kontaktfähigkeiten im Alltag.

Du reflektierst das eigene Erleben und Verhalten und erkennst einschränkende Muster, erweiterst deinen Spielraum und erhöhst die Flexibilität und Spontaneität deiner Reaktionen in sozialen Situationen.

Die größere Bewusstheit deiner selbst und deiner Fähigkeiten führt zu mehr Entspannung und verbesserter Aufmerksamkeit in der Begegnung mit Menschen und Gruppen.

**Dirk Schuka** beschäftigt sich mit *Körper*, *Energie*, *Präsenz*, *Ausdruck* 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.

## Einzelstunden

**Zeit**
75–90 Minuten
(ruhige Zeit danach einplanen)

**Ort**
Nach Absprache
oder online (ZOOM)

**Kosten**
150 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*