

## **Somatic Awareness** Körpergefühl entwickeln

Workshop für Menschen mit Interesse an persönlicher Entwicklung durch Körperbewusstsein  
*Angebot für Veranstalter und Bildungsträger im Bereich Bewegung, Gesundheit, Gemeinschaft*



Ein gutes Gefühl für unseren Körper ist grundlegend für unser Selbstbild und unser Wohlbefinden. Es bestimmt, wie lebendig wir uns fühlen, wie unmittelbar wir uns ausdrücken und wie leicht wir in Kontakt gehen können.

Im Workshop bedienen wir uns verschiedener Formen von Körperarbeit und Bewegungsimprovisation. Wir arbeiten teils weich und fließend, teils ausgerichtet und kraftvoll. Durch feine Arbeit am Boden und weite Arbeit im Raum lernst du neue Bewegungs- und Berührungsqualitäten kennen, alleine, zu zweit und in der Gruppe.

Die Übungen dienen dazu, das persönliche Repertoire deiner Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten besser kennenzulernen und zu erweitern und freier zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln. Du richtest dich leichter auf und bewegst dich müheloser, bist sanfter und anmutiger und zugleich voller und stärker in deinem Körper.

*Bitte bringe warme und bequeme Kleidung mit!*

### **Gruppe**

12–16 Teilnehmende  
(nach Absprache auch mehr),  
keine Vorerfahrung nötig

### **Zeiten**

2–3 Tag(e),  
täglich 6–7 Stunden Unterricht,  
zzgl. Pausen

### **Raum**

90–120 qm freie Fläche;  
glatter und sauberer Boden,  
bevorzugt Holz;  
Matten, Decken, Kissen;  
Musikanlage

### **Honorar**

Auf Anfrage  
(je nach Land, Branche, Gruppe);  
zzgl. Spesen (Reise, Hotel),  
ggf. Umsatzsteuer

### **Trainer**

Schwerpunkt auf *Körper, Energie, Präsenz, Ausdruck* und *Kontakt*. Die Arbeit ist geprägt von Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, Ideokinese, Bewegungsritual, Qigong, Aikido, Contact Improvisation und Action Theater. Aktuell Ausbildung in SKAN Körperarbeit.

### **Kontakt**

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