Dirk Schuka

Körpererfahrung & Kommunikation
Somato-systemisches Lernen

Körperbewusstsein

Lernen durch den Körper

Training für Menschen mit (beruflichem) Interesse an persönlicher Entwicklung
Angebot für Bildungsträger und Veranstalter im Bereich Bewegung, Pädagogik, Psychologie, Therapie

Im Workshop erforschen Sie die *Verbindung zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Einstellung*. Sie entwickeln Ihre Fähigkeit, sich selbst zu spüren, sich damit zu zeigen und sich durch Ihren Körper auf andere zu beziehen – über Haltung, Gestik, Mimik, Blick, Raum und Berührung. Sie können die Freude entdecken, die entsteht, wenn Sie sich bewegen ohne nachzudenken, zu urteilen, etwas zu wollen, und dann durch Reflexion auf diese Bewegungserfahrungen ein tieferes Verständnis Ihrer selbst erlangen.

Wir nutzen *Prinzipien und Techniken aus verschiedenen Bewegungskünsten*, wie Körperarbeit allein und mit Berührung, Tanz- und Theaterimprovisation sowie Kampfkunst, um unsere Sensibilität und Flexibilität zu entwickeln und sich verschiedene Qualitäten von Bewegung, Ausdruck und Kontakt anzueignen. Wir arbeiten auf dem Boden und im Raum, in Gruppen, mit Partnern und allein, mal mit kleinen und sanften, mal mit großen und kräftigen Bewegungen. Ergänzend beschäftigen wir uns praktisch mit grundlegenden anatomischen Zusammenhängen.

Durch die Arbeit wird ein persönlicher Lernprozess angeregt, der auf *Selbsterkenntnis durch somatische Übungen und Begegnungen* basiert. Er verfeinert das Körperbewusstsein und das Selbstbild. Dabei können persönliche Gewohnheiten und Muster auf verschiedenen Ebenen auftauchen. Typische Themen sind Gleichgewicht, Kontrolle, Vertrauen, Mut, Sicherheit, Klarheit, Offenheit, Sanftheit, Aufmerksamkeit, Energie und andere Phänomene, die sich offenbaren und bearbeitet werden auf der Ebene der gefühlten Körperbewegung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Gruppe
8–16 Teilnehmende,
nach Absprache auch mehr

Zeiten
5 Tage,
täglich 6–7 Stunden Unterricht,
zzgl. Pausen

Raum
60–90 qm freie Fläche;
glatter und sauberer Boden,
bevorzugt Holz;
Matten, Decken, Kissen;
Musikanlage;
wischbare Schreibgelegenheit
(Tafel/Kreide, Board/Marker)

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

Trainer
Schwerpunkt auf Bewusstheit,
Sensibilität, Flexibilität, Präsenz,
Ausdruck, Kontakt und Lernen,
vorrangig tätig in den Bereichen
Bildung, Forschung, Beratung,
Erziehung, Bewegung, arbeitet mit
Menschen, die mit Menschen arbeiten
und an *persönlicher Entwicklung*
interessiert sind

Kontakt
www.dirkschuka.de
info@dirkschuka.de