

## Körperbasierte Improvisation

Workshop zur Gemeinschaftsbildung

*Angebot für die Gemeinschaft Schloss Blumenthal im Frühjahr 2024*

Unser Körper ist eine reichhaltige Quelle. Mit ihm drücken wir uns aus und gehen in Kontakt. Darauf greifen wir zurück, spielerisch in Ausdrucksübungen und improvisierten Szenen, begleitet von ruhigen Phasen der Körperwahrnehmung.

- Aus dem Kopf in den Körper kommen
- Impulse von innen und außen aufgreifen und sich überraschen (lassen)
- Nicht wissen oder planen - und gerade deshalb voll präsent sein
- Frisch im Körper, klar im Ausdruck, voll im Kontakt.

Wir arbeiten mit Partner:in und in der Gruppe, immer wieder auf der Bühne und auch mal einzeln, bewegen uns viel im Raum und zwischendurch auf dem Boden.

Auswirkungen auf den Alltag nicht ausgeschlossen ...

### **Gruppe**

Mitbewohner:innen der Gemeinschaft

### **Zeiten**

2 Tage

(Freitag Abend bis Sonntag Mittag)

### **Raum**

60–80 qm freie Fläche,  
glatter und sauberer Boden,  
bevorzugt Holz;  
Matten, Decken, Kissen;  
Musikanlage

### **Honorar**

Nach Vereinbarung;  
zzgl. Spesen (Reise, Hotel)  
und 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](http://www.dirkschuka.de)

[info@dirkschuka.de](mailto:info@dirkschuka.de)

+49.(0)7633.9389162 (AB)