

# SENSORY AWARENESS

Achtsam, Wachsam,  
Entfalten, Wachsen

Wie wir unser Leben  
gestalten, liegt in unserer  
Hand. Die Grundlage  
dafür ist, sich selber zu  
kennen.



# SENSORY AWARENESS Seminar

Berührt und bereichert durch Workshops bei P. Zeitler und Ch. Rainer keimte in uns, Christine Lüdi und Monika Straub, der Wunsch eine Dozentin von SENSORY AWARENESS in die Schweiz einzuladen. Nun schon zum zweiten Mal wird uns Christine Rainer durch dieses Seminar führen.

Christine Rainer ist Physiotherapeutin, Sensory Awareness-Leader und Dozentin für Pikler®-Kleinkindpädagogik

Ihre Lehrerinnen waren Charlotte Selver in den USA, Peggy Zeitler in München, Krista Sattler aus Innsbruck und weitere Wegbegleiter.

Die Ursprünge von Sensory gehen auf Elsa Gindler (1885-1961) und Heinrich Jacoby (1889- 1964) in Berlin und Zürich zurück.

Wo: Kirchgemeindehaus Worb, Bühliweg 1, 3076 Worb

Wann? Freitag 5.04.2019 16.-20.00 Uhr

Samstag 6.04.2019 10.-16.00 Uhr

Sonntag 7.04.2019 10.-13.00 Uhr

Kosten: 350.-sFr

IBAN CH79 0900 00001507 6446 6

Konto 15-76446-6

D'spilerei

Mitbringen: bequeme , lockere Kleidung, Decke

Leitung: Christine Rainer, Salzburg

Anmeldung: mail:info@spilerei.ch

Oder per Post: Monika Straub, Marderweg 4, 3425 Koppigen

Stornobedingungen: Von der eingereichten Anmeldung bis ein Monat vor Workshop ( 5.03.2019 ) wird der gesamte Betrag rückerstattet

## **Wir erleben spontane Regeneration und entdecken allmähliche Verbesserung unserer Bewegungsfreiheit.**

Sensory Awareness ist eine körperorientierte Praxis:

Sie fördert unsere Fähigkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Sie führt uns tief in die sensorische Erfahrung der Wirklichkeit von Schwerkraft, Atmung, Gleichgewicht, Bewegung und Stabilität

Wie wirkt Sensory Awareness?

Das Denken tritt in den Hintergrund. Unsere Gewohnheit zu denken, immer mit der Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt zu sein, tritt durch vordergründig einfache Bewegungsexperimente allmählich in den Hintergrund. Das Denken hört nicht auf, das wird es nie ganz - aber durch die Praxis, durch das Üben, fügt es sich in den Organismus ein, so wie andere Funktionen auch. Raum entsteht für das was ist. Was geschieht dadurch? Allmählich öffnet sich unsere Aufmerksamkeit für die Geschehnisse im Moment: Die Sinne, die Körperwahrnehmung erwacht. Ankommen in der Authentizität. Wir kommen in Kontakt mit einem lebendigen, wachen Geist der tief in unseren Knochen schlummert. Unsere erlernten, automatischen Bewegungen und Haltungen wie Gehen, Sitzen, Liegen, Stehen, die uns im Alltag immer mehr belasten, werden uns auf sanfte Weise bewusst. Mit kleinen, unspektakulären Experimenten gleiten wir beinahe wie von selbst aus unseren Automatismen in eine authentische Haltung und Bewegung. Vertrauen in unseren Organismus macht sich auf wohlthuende Weise breit. Spannung, Verkrampfung, Schmerz beginnen sich zu bewegen und zu verändern.

**Immer wieder ins Gleichgewicht kommen, nicht nur während Übungen, sondern im alltäglichen Leben, -auch gerade wenn`s schwierig wird.**

