

SENSORY AWARENESS

Achtsam, Wachsam, Entfalten, Wachsen

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

Christine Rainer



Wo: Kirchgemeindehaus Worb, Bühlweg 1, 3076 Worb

Wann? Freitag 28.05.2021 16.-20.00 Uhr
Samstag 29.05.2021 10.-16.00 Uhr
Sonntag 30.05.2021 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 mit Anmeldeformular auf www.spilerei.ch

D'spilerei, Industriestrasse 27, 3076 Worb

Bitte meldet euch bis Ende April bei uns an. Zahlt die Kursgebühr erst, wenn wir wissen ob der Kurs durchgeführt werden kann (Corona). Wir werden uns bei euch melden.

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 wohltuende 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.