

SENSORY AWARENESS

„Leben hat mit Methoden nichts zu tun. Wir lernen von den Möwen, von kleinen Kindern oder vom Wachstum der Pflanzen, was Leben bedeutet. Wenn wir wacher werden, erleben wir, dass wir diese Fähigkeit in uns selbst haben: Immer klarer zu fühlen, was uns unsere innere Natur zu sagen hat.“

Charlotte Selver



Wiederum haben wir Christine Rainer aus Österreich als Kursleiterin für den Kurs **SENSORY AWARENESS** gewinnen können. Wir freuen uns sehr.

Christine Rainer ist Physiotherapeutin, Sensory Awareness-Leader und Dozentin für Pikler®-Kleinkindpädagogik
Die Ursprünge von Sensory Awareness gehen auf Elsa Gindler (1885-1961) und Heinrich Jacoby (1889-1964) in Berlin und Zürich zurück.

Wo: Kirchgemeindehaus, Bühliweg 1, 3076 Worb

Wann Freitag, 16. Oktober 2026 17 - 21 Uhr

Samstag, 17. Oktober 2026 10 - 16.30 Uhr

Sonntag, 18. Oktober 2026 10 - 13.00 Uhr

Kosten: 350.-sFr

IBAN CH79 0900 00001507 6446 6

Konto 15-76446-6

D'Spilerei

Mitbringen: bequeme, lockere und warme Kleidung (keine Jeans mit Nähten, die drücken, wenn du am Boden liegst), eine dicke Decke (oder zwei dünnere Decken)

Leitung: Christine Rainer, Eberschwang bei Ried i. Innkreis, Österreich

Anmeldung: info@spilerei.ch

Anmeldeschluss 18. September 26

Stornobedingungen: Von der eingereichten Anmeldung bis eine Woche vor Workshop (19. Oktober 26) wird der gesamte Betrag rückerstattet.

Wir erleben Orientierung durch das Eingebundensein in die Gesetze der Erde, erfahren spontane Regeneration und entdecken allmähliche Veränderungen, die uns unserer ursprünglichen Natur näherkommen lassen.

Sensory Awareness ist eine Praxis, die unsere Fähigkeit ganz gegenwärtig zu sein ermöglicht. Sie führt uns tief in die Erfahrung der Wirklichkeit von Schwerkraft und Aufrichtung, 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, gleitet durch vordergründig einfache, Experimente allmählich in den Hintergrund. Das Denken hört nicht auf, das wird es nie ganz - aber durch die Praxis, nimmt es weniger Raum ein, als wir es im Alltag gewöhnt sind. Raum entsteht für das, was ist.

Was geschieht dadurch? Allmählich öffnet sich unsere Aufmerksamkeit für die Geschehnisse im Moment: Die Wahrnehmungsfähigkeit wird geschärft. Wir kommen in Kontakt mit unserem lebendigen, wachen Inneren. Unsere erlernten, automatischen Bewegungen und Haltungen, die uns im Alltag belasten und hindern, werden uns auf sanfte Weise bewusst. Dadurch entsteht von selbst authentischer Haltung und Bewegung - waches Dasein.

Vertrauen in unseren Organismus macht sich auf wohlthuende Weise breit. Spannung, Verkrampfung, Schmerz oder Schläffheit beginnen sich zu lösen bzw. auszugleichen.