

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

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: Worb, weitere Angaben folgen

Wann Freitag, 5. April 2024 17 -21 Uhr

Samstag, 6. April 2024 10-16.30

Sonntag, 7. April 2024 10.-13.00 Uhr

Kosten: 350.-sFr

IBAN CH79 0900 00001507 6446 6

Konto 15-76446-6

D'Spilerei

Mitbringen: bequem, lockere Kleidung, Decke

Leitung: Christine Rainer, Salzburg

Anmeldung: Anmeldeschluss 8. März 24 mail: info@spilerei.ch

Stornobedingungen: Von der eingereichten Anmeldung bis einen Monat vor Workshop

(8. März 24) wird der gesamte Betrag rückerstattet

D'Spilerei, Industriestrasse 27, 3076 Worb

Wir erleben spontane Regeneration und entdecken allmähliche Verbesserung unserer Bewegungsfreiheit.

Sensory Awareness ist eine Praxis, die unsere Fähigkeit ganz im Augenblick zu sein ermöglicht.

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, gleitet durch vordergründig einfache körperorientierte 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 Sensorik, unsere Wahrnehmungsfähigkeit erwacht. Wir kommen in Kontakt mit einem lebendigen, wachen Geist der tief in uns schlummert. Unsere erlernten, automatischen Bewegungen und Haltungen, die uns im Alltag 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.