

SENSORY AWARENESS

Wahrnehmen, was ist

4 Samstage 2019 in Schaffhausen

16. Februar / 4. Mai / 10. August / 19. Oktober

Zeit: 10 - 17 Uhr

Ort: Stadt Schaffhausen

Kosten: einzelner Samstag 120.- / 4er Abo 400.-

Leitung: Claudia Caviezel

Anmeldung: bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn

caviezelcla4@bluewin.ch oder 052 672 65 14

Mehr über die Arbeit: www.sensoryawareness.org

www.jacobygindler.ch

Einzelstunden: nach Vereinbarung

SENSORY AWARENESS kann übersetzt werden mit „Gewahrsein mit allen Sinnen“.

Das Leben ist in ständigem Wandel, es lässt sich weder festhalten, noch vorausplanen. Einzig im jetzigen Moment lässt es sich wirklich erleben - leben. Wie oft verpassen wir ihn, weil wir Altem nachhängen oder die Zukunft in unsere Vorstellungen zwingen wollen - oder weil wir gleichzeitig drei Dinge tun und in Gedanken ganz woanders sind?

In Sensory Awareness arbeiten wir an der Wahrnehmung dessen, was ist - jetzt. Es gibt kein „richtig und falsch“ dabei. Kann ich ganz im Moment dabei sein bei dem, was ich tue, was ich erlebe, sehe, höre, berühre, koche, putze... ? Ja, sogar das Putzen gehört dazu. Es geht nicht darum, was du tust, sondern wie du es tust. Aus dieser Hingabe an den Moment kann eine innere Ruhe entstehen, die zutiefst wohltuend und heilsam ist. Im Kontakt mit dem Boden, der uns trägt, mit der Schwerkraft, die jeden Moment ordnend auf uns wirkt, mit der Luft, die uns durchströmt, kommen wir auch in Kontakt mit unserer eigenen Kraft und Energie. Wir spüren, dass wir immer zweckmässiger und authentischer reagieren können auf das, was uns begegnet. Nach und nach finden wir zu dem zurück, was unser Ureigenstes ist. Immer mehr gewinnen wir Vertrauen darin und es entsteht vielleicht eine neue, gelassene und achtsame Offenheit, der Mitwelt zu begegnen.

Sensory Awareness begleitet mich seit über 30 Jahren und hat mein Leben grundlegend verändert. Deshalb ist es mir eine grosse Freude, diese kostbare Arbeit weiterzugeben - herzlich willkommen! Claudia Caviezel

Auch Einzelstunden sind möglich!

