

Sensory Awareness 2020

Mein Herzenswunsch für dieses Jahr:

Eine Arbeitsgruppe:

*Wir treffen uns 1 x im Monat für ca 2 Std.
und vertiefen uns
auf den Grundlagen von Sensory Awareness
in die Frage, wie wir,
ganz konkret, unserem Alltag präsenter,
achtsamer und gelassener begegnen könnten.
JedeR von uns forscht zuhause weiter.*

Unsere Erfahrungen unterstützen und bereichern sich gegenseitig.

** * **

*Daneben arbeite ich sehr gerne auch weiterhin mit
einzelnen Menschen oder Zweiergrüppchen.*

*Sensory Awareness ist nicht etwas, das wir tun.
Es ist ein Zustand der Präsenz und Achtsamkeit,
den zu erreichen wir zu jeder Zeit, in jeder Situation versuchen können.
Es sind uns also keine Grenzen gesetzt!*

*Wir können zusammen gehen, sitzen, tragen, musizieren, gärtnern,
durch den Wald spazieren, dein Baby wickeln, kochen, Fenster putzen....*

Was möchtest du?



- unten gehts weiter -

SENSORY AWARENESS

kann übersetzt werden mit „Gewahrsein mit allen Sinnen“.

In Alltäglichem, wie Gehen, Tragen, Berühren, Zuhören, Singen, Haushalten,.... versuchen wir immer wieder neu, mit allen Sinnen präsent zu sein und wahrzunehmen, wie es jetzt gerade ist. 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 auf uns wirkt, mit der Luft, die uns durchströmt, kommen wir auch in Kontakt mit unserer eigenen Kraft und Energie. Wir spüren, dass wir im Tun regenerieren können, wenn wir präsent sind. Unser Organismus weiss, was wir brauchen. Wir müssen nur (wieder) lernen, die Zusammenhänge in uns wahrzunehmen. Es gibt kein „richtig und falsch“ dabei. Nach und nach finden wir zu dem zurück, was unser Ureigenstes ist. Immer mehr gewinnen wir Vertrauen darin und es entsteht vielleicht eine neue 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!

Kontakt: *Claudia Caviezel*

Buchenstrasse 76, 8212 Neuhausen

caviezelcla4@bluewin.ch

Tel: 052 672 65 14

Arbeitsort: *in Schaffhausen oder Neuhausen,
es kann aber auch ein Ort in der Natur sein,
oder ein Ort deiner Wahl.*

Kosten: *richten sich nach dem Arbeitsort (Raummiete),
nach der Anzahl der Teilnehmer*innen
und nach ihren finanziellen Möglichkeiten.*

Links: www.jacobygindler.ch
www.sensoryawareness.org

PS: Bitte melde mir, wenn du keine solchen mails mehr möchtest.