

SENSORY AWARENESS - *mit allen Sinnen leben*



“Only in the present can we touch life ...”

Thich Nhat Hanh

Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Momenten. Deshalb ist es von Bedeutung, wie wir jeden Moment erleben. Hasten wir durchs Leben, verpassen wir ihn und verlieren den Kontakt zu uns selbst und der Welt, in der wir leben. Folgen wir zu sehr eingefahrenen Gewohnheiten oder früher einmal sinnvollen Mustern, lassen wir uns von der Fülle nicht erreichen.

Jeder Organismus strebt von sich aus nach Gleichgewicht, Regeneration und Gesundheit.* Es ist alles da und wirkt als Orientierung. Sich davon erreichen zu lassen, ermöglicht zu vertrauen, dankbar und mutig zu sein. Es entsteht Freiheit von der Bewertung durch andere.

Wir nutzen die Bewegungen und Tätigkeiten des Alltags: das Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, um wacher und reagierbereiter zu werden. Wir werden auf die Gesetze und Rhythmen des Lebens aufmerksam und folgen ihnen in unserer eigenen Weise. Es ist eine holistische, konkrete Arbeit, die über die Sinne den ganzen Menschen erreicht.

Dieser Kurs besteht aus 6 Modulen und bietet die Möglichkeit, sich in einen begleiteten Prozess zu begeben. Wir treffen uns ca. alle 8 Wochen um aufzugreifen, was sich beim letzten Zusammensein und während der darauffolgenden Wochen ergeben hat. Damit experimentieren wir weiter. Auf diese Weise wird auch das notwendige, beständige Praktizieren zu Hause erleichtert. Für jede TeilnehmerIn ist eine Einzelstunde inbegriffen.

Jahresgruppe Sensory Awareness

KURSLEITUNG:

Christine Rainer, Eberschwang, OÖ
Physiotherapeutin, Sensory Awareness-Leader,
Dozentin Pikler®-Kleinkindpädagogik
christine@hansrainer.com
www.christinerainer.com

BEITRAG: € 1.355,- (für alle 5 Module und eine Einzelstunde)

TERMINE:

10. - 12. 02. 2022
21. - 23. 04. 2022
30. 06. - 02. 07. 2022
15. - 17. 09. 2022
24. - 26. 11. 2022

ZEITEN:

Donnerstag: 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag: 10.00 - 12.30 und 15.00 - 17.30 Uhr
Samstag: 09.30 - 12.00 Uhr

TEILNEHMENDE: max. 12 Personen

ANMELDUNG im Bildungshaus St. Virgil bei Elisabeth Berthold:
elisabeth.berthold@virgil.at

Fotorechte:

© Sigrid Kofler
*Zitat Peggy Zeitler