

# Sensory Awareness 2022

- wahrnehmen, was ist -



*In herausfordernden Zeiten der Unsicherheit möchte man manchmal Zugvogel sein - verreisen, wenn es im eigenen Land, im eigenen Umfeld, zu garstig und kalt wird. Nur: wohin? Wo wäre es denn besser?*

*Es gibt nur einen Ort, der dir immer sichere Heimat sein wird: er liegt in dir. Tiefer als die täglichen Stimmungen und Sorgen, tiefer als Gedanken und Emotionen liegt ein Ort der Stille und Geborgenheit, ein Ort des Einklangs und des Friedens, ein Ort grösster Lebendigkeit, an den du immer wieder zurückkehren kannst.*

*In **Sensory Awareness** suchen wir diesen Ort immer wieder neu. Wir finden ihn in der achtsamen, bewussten Verbindung: mit unserer Atmung; mit dem Boden, der uns trägt; mit dem Menschen, der uns gerade etwas erzählt; mit der Natur, die wir durchwandern ... es gibt unzählige Möglichkeiten. Verbindung setzt aber Präsenz voraus, Dasein im jetzigen Moment.*

***Sensory Awareness** besteht aus Versuchen, ganz dabei zu sein bei dem, was ich tue, was ich erlebe, sehe, höre, berühre, koche, putze... Dabei nehmen wir einfach wahr, ohne Anspruch, ohne Wertung. Was geschieht in mir, wenn ich zur Ruhe komme? Ganz im Jetzt zu sein, bringt dich zu deiner Quelle, zu deiner Lebenskraft.*

**Links:** [www.sensoryawareness.org](http://www.sensoryawareness.org) (englisch, mit kurzem Film)  
[www.jacobygindler.ch](http://www.jacobygindler.ch) (deutsch)

## Arbeit mit Einzelpersonen

*Bei der Einzelarbeit möchte ich mich ganz auf deine Fragen und Bedürfnisse einlassen: Wo in deinem Alltag könntest du mehr Präsenz, mehr Gelassenheit und inneres Gleichgewicht gebrauchen? Wo verlierst du deine Energie und Lebendigkeit? Was könnte dir helfen, wenn du unter Druck kommst und dich überfordert fühlst? - oder wenn du Dinge tun musst, die dich langweilen? Gibt es Wege, auch im Tun zu regenerieren?*

*Es gäbe noch viele weitere Fragen. Lass uns zusammen, auf den Grundlagen von Sensory Awareness, mögliche Antworten erforschen.*



## Arbeitsgruppe 2022

*Wir treffen uns 1 Mal im Monat für 2-3 Stunden und vertiefen uns auf den Grundlagen von Sensory Awareness in die Frage, wie wir ganz konkret unserem Alltag achtsamer, präsenter und gelassener begegnen können. In den Wochen zwischen den Treffen forscht Jede\*r für sich zuhause weiter. Unsere Erfahrungen unterstützen und bereichern sich gegenseitig.*

*Damit sich alle in der Gruppe wohl fühlen und sich entwickeln können, braucht es Kontinuität, dh auch eine gewisse Verpflichtung der Teilnehmenden für ca 1 Jahr.*

**Kontakt:** Claudia Caviezel, Buchenstrasse 76, CH - 8212 Neuhausen  
[caviezelcla4@bluewin.ch](mailto:caviezelcla4@bluewin.ch) Tel: 0041/52 672 65 14

### **Arbeitsort:**

*Einzelstunden: Bei mir zuhause/ in der Natur/ ev an einem Ort deiner Wahl*

*Arbeitsgruppe: Im Gruppenraum in Schaffhausen/ In der Natur*

**Kosten:** richten sich nach deinen Möglichkeiten. Kostenlose Schnupperstunde

*Einzelstunden: Richtpreis 100.-/ 60 Minuten*

*Arbeitsgruppe: je nach Ort verschieden (Raummiete). Richtpreis 60.- pro Treffen*

**Zeit der Arbeitsgruppe:** Samstags, die Daten werden abgesprochen