



Foto Stefan Laeng

Sensory Awareness Workshop

Sensory Awareness ist eine bewegungsbezogene Achtsamkeits-Praxis, durch die wir lernen, wieder zu Sinnen und im gelebten Moment anzukommen. Neues Erfahren von alltäglichen Bewegungen, spielerisches Entdecken und stilles Dabeisein bringen uns näher an eine angemessene Lebensweise in einer sich dauernd wandelnden Welt.

In jedem Moment unseres Lebens sind wir dazu aufgefordert, auf Veränderungen zu reagieren. Auch in grundlegenden organischen Prozessen befinden wir uns immerzu in einer dynamischen Beziehung mit der Welt. Unser Wohlbefinden beruht auf der Bereitschaft, anwesend und veränderungsbereit zu sein. Dieses Wohlbefinden wird durch Widerstand gegen Veränderungen und Festhalten an Gewohntem gestört.

In diesem Workshop erkunden wir die natürlichen Tendenzen des Lebens zum Austausch und einem fließenden Gleichgewicht.

Termin	28. Oktober 18:00 - 21:00 Uhr 29. Oktober 09:30 - 12:30 Uhr 14:30 - 17:30 Uhr
Ort	Turnhalle der Freien Waldorfschule am Illerblick Ulm
Kursbeitrag	170 €
Kursleiter	Stefan Laeng, New Hampshire, USA

Anmeldung: www.hengstenberg-spielraum-ulm.de