



Sensory Awareness

Aufgeschlossen leben – Living Responsively

mit Stefan Laeng

11. - 12. Mai 2019
in Bern

Ort/Location: Prismazentrum, Klösterlistutz 18 (beim Bärengraben)

Zeiten / Times: Samstag und Sonntag, 10 - 17 Uhr / Saturday and Sunday 10am - 5pm

Kosten / Cost : CHF 250 bei Anmeldung bis 10. April, danach CHF 290

Anmeldung / Registration: Renée Krämmer, rmkraemmer@web.de

Sprache / Language: Hauptsprache Deutsch. English upon request.

Wenn wir uns mit Interesse und Feingefühl der Welt zuwenden, bringt uns das auch in tieferen Kontakt mit unseren eigenen Prozessen und Möglichkeiten. Wenn wir uns mit derselben Einstellung nach innen wenden, können wir von da her die äussere Welt in ihrer Vielfältigkeit neu schätzen lernen und wirksamer handeln. 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.

When we turn outward to explore our world with open curiosity and increasing sensitivity, we are brought into richer contact with our own capacities. And if we start from the point of inner exploration, we find ourselves awakening outward to a world of wonder, a renewed landscape in which to thrive. Sensory Awareness is a movement-based mindfulness practice to reconnecting with the living moment. Everyday movements rather than exercises, playful explorations, quiet attentiveness rather than effort, take us to a place of renewed engagement with an ever-evolving world.

Stefan Laeng ist Sensory Awareness Lehrer und Direktor der Sensory Awareness Foundation. Er unterrichtet in den USA und in Europa. Viele Jahre des Studiums von buddhistischer Meditation und Philosophie bilden den Hintergrund seiner Arbeit und seines Lebens. Stefan arbeitet gegenwärtig an einer ausführlichen Biographie und Oral History von Charlotte Selvers Leben. Stefan lebt in Peterborough, New Hampshire.

Stefan Laeng is a Sensory Awareness leader and the Executive Director of the Sensory Awareness Foundation. He offers workshops in the USA and Europe. His many years of study of Buddhist meditation and philosophy inform his work and life. Currently, Stefan works on an oral history and biography of the Sensory Awareness pioneer Charlotte Selver. He lives in Peterborough, New Hampshire.

Pathways of Sensory Awareness LLC | **Stefan Laeng**
PO Box 3298, Peterborough, NH 03458, USA
www.MindfulnessInMotion.net / stelaeng@mac.com / (603) 525-7289