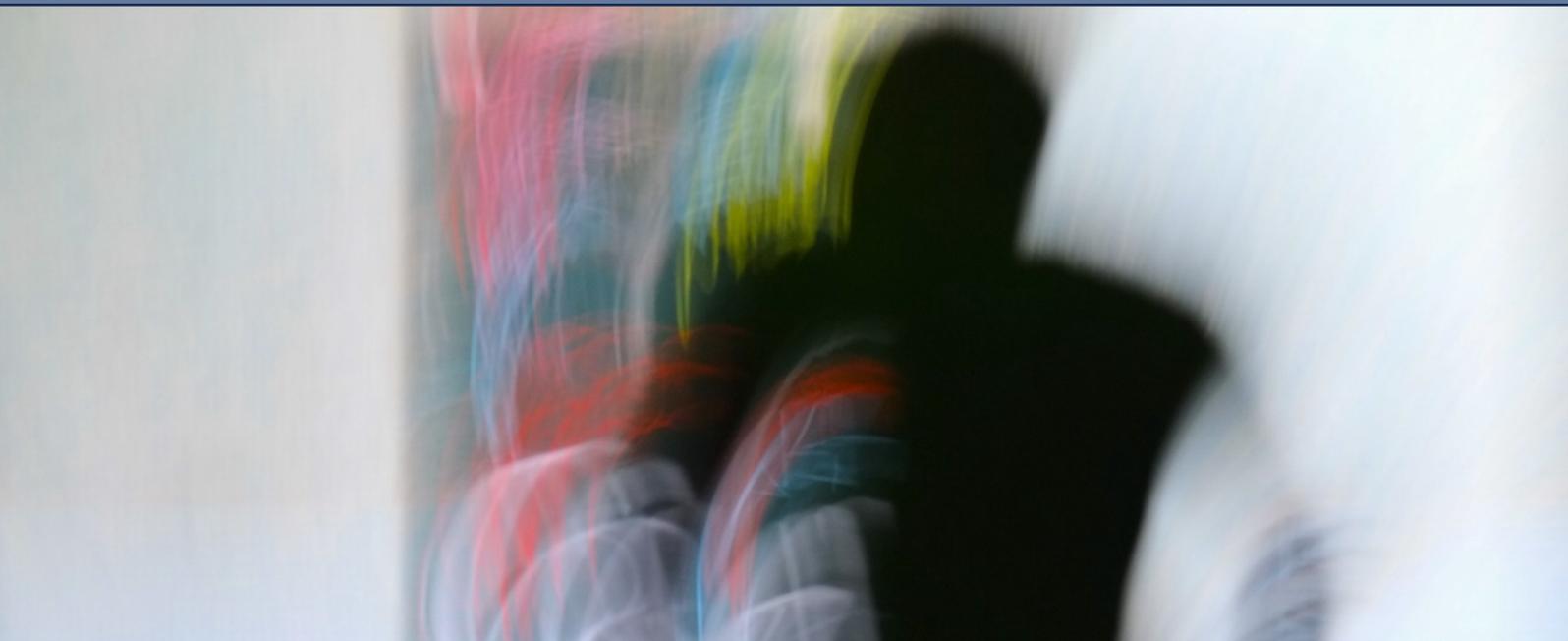




# *Die Kunst der Lebendigkeit*

## *Selbstbewusstsein durch Körperwahrnehmung*

*Fr 21. März 2025, 18 Uhr bis  
So 23. März, 14 Uhr*



---

**Inhalt**

Selbstbewusstsein ist mehr als ein psychologisches Konzept. Wer eine natürliche Lebendigkeit in einem aufgerichteten Körper erfahren will, kann das über eine verfeinerte Körperwahrnehmung bewirken. Häufig spüren wir im Alltag, dass etwas nicht stimmt: Wir sind energielos, fühlen uns im Körper nicht wohl oder wie innerlich erstarrt.

Der Kurs richtet sich an alle, die eine selbstbewusste körperliche Lebendigkeit zurückerlangen wollen, wie sie in früheren Lebensphasen naturgemäss zur Verfügung stand.

Die Pioniere dieser Arbeit, Elsa Gindler und Charlotte Selver, strebten danach, ihren Schülern körperorientierte Fragestellungen anzubieten. Die Qualität des Atmens, die Auseinandersetzung mit Bewegung und Schwerkraft werden im Kurs vielfältig praktisch erforscht. Stille und neugieriges Ergründen unserer Sinnesqualität haben dabei Vorrang. Wir werden aufgerichteter, nehmen die Welt in ihren bunten Farben wahr, pflegen einen freundlichen Blick auf uns und unsere Umgebung. Diese innere Haltung von natürlichem Empfinden und Respekt befähigt uns zu einer gesünderen und selbstbewussten Lebensführung. Charlotte Selver gab ihrer Arbeit den Namen Sensory Awareness.

---

**Kursleitung**

Ulrich Rothmund, dipl. Sozialarbeiter (FH), Sensory-Awareness-Leader (SALG-USA), Heilpraktiker in Ravensburg (D)

---

**Kurskosten**

CHF 330

---

**\*Pensionskosten** <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>

*\* Wir gewähren Frühbuchenden einen Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, wenn die Buchung bis zwei Monate vor Kursbeginn eingegangen ist.*

*Weiter ist eine Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende, möglich.*

---

**Anmeldeschluss** Do 27. Februar 2025

---

**Anmeldung an**

Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
[www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch)  
[info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch)

