



# Sensory Awareness

## Leichtigkeit trotz Allem

*mit Stefan Laeng*

10. - 11. Mai 2025  
in Bern

---

Ort: [Zwischenraum](#), Mauerrain 5, Bern  
Zeiten: Samstag 10 - 16:30 h / Sonntag 9:30 - 15 h  
Kosten: CHF 280  
Anmeldung\*: Stefan Laeng, [stelaeng@mac.com](mailto:stelaeng@mac.com)

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 lebendigen Moment anzukommen. Neues Erfahren von alltäglichen Bewegungen, spielerisches Entdecken und stilles Dabeisein bringen uns näher an eine angemessene und engagierte Lebensweise in einer sich dauernd wandelnden Welt.

**Stefan Laeng** praktiziert Sensory Awareness (basierend auf dem Arbeitsansatz von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby) und verwandte Arbeiten seit 1980. Mit Charlotte Selver arbeitete er von 1991 bis zu ihrem Tod in 2003 intensiv zusammen, als Schüler wie auch in gemeinsamen Kursen. Er praktiziert seit 1983 buddhistische Meditation und übt mit Lehrer/innen aus verschiedenen Traditionen. Stefan arbeitet an einer [Biographie und Oral History von Charlotte Selver](#). Er lebt in Peterborough, New Hampshire.

\* Die Anmeldung wird gültig mit der Überweisung des Kursgeldes auf PostFinance (Schweiz): Stefan Laeng, PO Box 3298, US-03458 Peterborough NH; Konto: 30-456741-7; IBAN: CH12 0900 0000 3045 6741 7; BIC: POFICHBEXXX  
Bei Rücktritt bis 10. April wird die Anzahlung abzüglich CHF 20.– Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Danach nur, soweit der freigewordene Platz besetzt werden kann.