

**Titus Bürgisser** PTSTA-E

Workshop

---

## **Wahrnehmung als Schlüssel zur Begegnung – Wahrnehmungstraining in der Natur**

**Wahrnehmung ist der Schlüssel, um ganz im Moment und voll im Kontakt mit der Person oder der Gruppe zu sein, mit denen ich im Moment zusammen bin. Diese Wahrnehmung kann trainiert und verfeinert werden.**

Wahrnehmung ist zentral, um Beziehung gestalten zu können. Wir nehmen die Welt und daher auch andere Menschen mit unseren Sinnen wahr. Mit dem Wahrnehmungstraining mit vielen praktischen Übungen verfeinern wir unsere Wahrnehmung. Wir lernen unserer Sinne zu öffnen für Wahrnehmungen von aussen, aber auch deren Auswirkungen auf unser Fühlen und Denken im Innern. Dabei spielen physische Wahrnehmung und Intuition zusammen. Die Verfeinerung der Wahrnehmung ermöglicht es Lehrenden oder Beratenden, zu erfassen, was im Moment in einer Begegnung passiert damit zu arbeiten. Wahrnehmung kann daher Autonomie im Sinne von Bewusstheit - Spontaneität - Intimität stärken.

Der Workshop findet nach Möglichkeit in Form eines Spaziergangs in der Natur rund um den Tagungsort statt.

Sprache: Deutsch und Französisch

Zielgruppe: C | E | O | P

Teilnehmerzahl: 20