



Der Wackelstein «rattleback»

Weiterbildung

20

Sinnwerk, Frauenfeld

Sinn + Werk = Wahrnehmungserfahrungen

Ich steige die Treppe hoch, komme oben an und **betrete** den leeren Raum. Ich drehe mich um meine eigene Achse und suche etwas Fassbares. In der weiter entfernten Ecke befindet sich ein grosser Holztisch. Daran halte ich mich nun visuell fest und gehe auf ihn zu. Nicht aus dem Nichts, sondern aus einem Nebenraum kommt Karolin Linker auf

Alles ist leer



SinnwerkWalzmühle
– Raum der
Wahrnehmung

Karolin Linker und
Renate Breu

mich zu. «**Erstaunt?**» – «Ja, eigentlich schon!» Auch Renate Breu, die zweite der beiden Initiantinnen gesellt sich dazu. «So geht es allen, die zum ersten Mal zu uns kommen. Viele erwarten Konstruktionen zum Experimentieren, wie zum Beispiel im Technorama. Sicher, bei uns geht es auch um **Wahrnehmungen**, aber nicht nur im Sinne von Newton, sondern auch nach Goethes Geist. Nicht das Universum wird erklärt, sondern der Mensch erlebt und beobachtet sich selbst als Teil der Welt». Teamentwicklung, Selbstwahrnehmung, Schärfung der Sinne, das sind die Stichworte, mit denen ich ausgerüstet war, bevor ich mich nach Frauenfeld in die Walzmühle aufmachte. Die ersten zwanzig Minuten meines Gesprächs mit den beiden quirligen Frauen überzeugen mich von diesem Ort und der Idee, aus der er entstanden ist. Richten wir unseren Fokus auf die konkreten Angebote:

**Sinne schärfen,
Teams ent-
wickeln**

**nicht nur
Newton**

Aufmerksamkeit mit wachen Sinnen ist die Basis für ein bewusstes und genussvolles Leben. In **unserer Welt** voller künstlicher Aromen, einer schier unermesslichen digitalen Bilderflut sowie synthetischen Klängen an allen Ecken und Enden, werden die Sinne irritiert und gereizt. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit ist eingeschränkt. Die vielen Sinnesinformationen können kaum noch alle richtig verarbeitet werden. Bei den Sinnwerk-Workshops stehen die eigene Neugier, die Neugier auf sich selbst und auf individuelle Erfahrungen im Mittelpunkt. Auf-

**Gegenmittel
zur Bilder- und
Klangflut**

Ein Männerteam sucht die Balance.



Zuhören und verstehen – Experiment Kommunikation.

Körper und Geist merksame **Wahrnehmung** wirkt auf Körper und Geist entspannend und anregend zugleich. Jeder Workshop richtet sich nach den Interessen und Wünschen der jeweiligen Gruppe. Die riesigen Räume in der **ehemaligen Walzmühle** sind zudem ein sehr spezieller Rahmen für **Sinne – ein Thema für alle** Bildung und Erholung. Teams lernen sich besser kennen, gestresste ManagerInnen kommen wieder «zu Sinnen», Fachgruppen experimentieren, Schulklassen staunen, Familien feiern, Vereinstreffen und Firmenausflüge finden einen sinnvollen und doch unterhaltsamen Rahmen oder Abschluss.

Ich habe mich an unsere Vereinbarung gehalten und werde ganz bewusst keine Sinnesübung verraten. Sie erfahren von mir nicht, was es mit dem magischen Wackelstein «rattleback» auf sich hat, auch nicht, was die Gerüchteküche «Hörgeröhr» bietet oder was in den Farb- und Dunkelräumen geschieht. Was man mit einer Camera Obscura anstellen kann, können Sie sich vielleicht vorstellen. Ich versichere Ihnen aber, auch da nimmt das Experiment im Spiel plötzlich

Tinkturen und Zaubertränke brauen.



einen unerwarteten Verlauf. Was, wann und wie eingesetzt wird, ist so individuell wie jede Gruppe. Vieles spielt sich im **Spannungsfeld** zwischen Ethik, Natur und Gesellschaft ab. «Man kommt», meint Karolin Linker, «daher schnell ins Philosophieren und Sinnieren. Jede Gruppe ist anders und auch für uns jeweils eine neue **Erfahrung**. Über die Sinne nehme ich mich selbst und die anderen wahr. Nur so kann z. B. gute Teamarbeit funktionieren.»

Eine ausserordentliche Erfahrung ist die Geschichte des Miraculix: Jeder braut sich seinen eigenen **Zaubertrank** aus frischen und getrockneten Kräutern. Geschmack, Duft und Farbe sind so verschieden wie die Wirkungen. Im Sommer können beispielsweise aus Rosenblüten feine Tinkturen hergestellt werden, die das Sinnwerk und seine Gäste in duftende Wolken hüllen. Ob bei der kleinen Probe auf der Löffelspitze, beim eindrücklichen Dunkelapéro oder am Sinnesbuffet: Geruchs- und Geschmackssinn sind immer auch Geschmackssache.



Sinnesexperimente, die Körper und Geist entspannen und anregen.

Ethik – Natur – Gesellschaft

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Miraculix

Kontakt und Information

Sinnwerk
Walzmühlestrasse 49
8500 Frauenfeld

Tel: +41 (0)52 721 31 21
Mail: info@sinnwerk.ch

Besprechen Sie Ihre Wünsche mit uns:**Sinnwerk – Karolin Linker und Renate Breu****Was man erlebt: kurz und bündig**

Zielgruppe: Gruppen, Familien, Schulen, Vereine, Firmen

Kindergerecht: Ja

Betriebsbesichtigungen: Gruppen: nach Voranmeldung, kostenpflichtig

Einzelpersonen: Nein

Fitness: Keine langen Wege

Behinderte: Rollstuhlgängig

Fabrikladen: Nein

Merchandising: Nein

Verpflegung: Ja. Je nach Angebot
Degustationsmuster: Ja. Je nach Angebot

Museum: Nein

Prospektmaterial: Ja

Kurse: Ja. Verschiedene Seminare und Workshops

Spezielles: Intensive Sinneswahrnehmungen durch Schauen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen

Die Führung:

Keine klassische Führungsstruktur. Es geht hier ausschliesslich um die eigenen Sinneserfahrungen. Je nach Bereich werden alle Besucher bzw.

Workshop-Teilnehmer aktiv in die Arbeit miteinbezogen. Sehr geeignet für gruppendynamische Prozesse bei Vereinen und Firmen.

Öffentlicher Verkehr

Bahn bis Frauenfeld, schöner Fussweg ca. 1,5 km/15 min. ab Bahnhof oder
Stadtbus Linie 2 Richtung Schönenhof bis Haltestelle Ochsen bzw. Stadtbus Linie 3 Richtung Oberwiesen bis Haltestelle Ochsen
ca. 500 m ab Stadtbus-Haltestelle

Langsamverkehr

Freizeitkarte Feld G4. In der Nähe der Veloland-Route 33. Informationen dazu unter www.thurbo.ch.

Auto

Von Zürich nach Frauenfeld, Ausfahrt Frauenfeld-West, Frauenfeld Richtung Gewerbe Walzmühle. Von St. Gallen nach Winterthur, Ausfahrt Winterthur-Ost nach Frauenfeld. Ausfahrt Frauenfeld-West, Frauenfeld Richtung Gewerbe Walzmühle.

Workshops zum Thema**Wahrnehmung**

Kommen Sie wieder zu Sinnen. Wecken Sie Ihre Sinne und Potenziale. Die Sinne sind Kommunikationsmittel und lebenswichtige Orientierungshilfen in einer Welt, die immer unübersichtlicher wird. Der aufmerksame Umgang mit den Sinnen

bildet die Basis für körperliche und geistige Entwicklung, Gesundheit, Gestaltungskraft und soziale Kompetenzen. Im Sinnwerk sind nicht besondere Fähigkeiten nötig, sondern die Lust am Schauen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen. Intensive Sinneswahrnehmung wirkt entspannend und anregend zugleich.

Angebot für Schulen

maximal 20 Personen
z. B. 2 Stunden ca. Fr. 350.–
«Sinne, Sinn und Unsinn»
Rätselhafte oder alltägliche Gegenstände, Materialien und Installationen wecken die Neugier und das

Interesse an den Hintergründen. Schulklassen aller Altersstufe können auf motivierende Weise an Unterrichtsthemen herangeführt werden. Wer intensiv wahrnimmt, ist automatisch aufmerksam.

Angebot für Nonprofit-Organisationen

maximal 20 Personen
z. B. 3 Stunden ca. Fr. 500.–
«Reise durch das Labyrinth der Sinne»
Das Sinnwerk ist der Ort, um sich spielerisch weiterzubilden, als Team das Gleichgewicht zu finden, sich vom

Arbeitsalltag zu erholen und neue Ideen zu entwickeln. Sinnesindrücke und deren Wirkungen sind immer subjektiv. Diese Erkenntnis macht andere Standpunkte und Perspektiven verständlicher und fördert die partnerschaftliche Suche nach Lösungen.

Angebot für Firmen

maximal 20 Personen
z. B. 3 Stunden ca. Fr. 800.–
«Mit den Sinnen zum Ziel»
Seine Umwelt und sich selbst genau wahrzunehmen heisst, Situationen

einschätzen zu können und angemessen zu reagieren. Kommunikation und Teamwork, Umdenken und Verändern, Spannung und Entspannung brauchen den bewussten Einsatz der Sinne.

«sinnig»

Workshops, Kurse, Vorträge, Konzepte, Ausstellungen, Beratung, Austausch – im Sinnwerk und an anderen Orten.

«geschmackvoll»

Apéro im Dunkeln, Apéro in Farbe, Sinnesbuffet und andere Geschmacksvariationen.