Leichter durch den Alltag mit Focusing

10.-12. September 2027, Evang. Bildungszentrum Hesselberg

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg
Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie, Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin)
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

Leichter durch den Alltag mit Focusing

Innehalten und zur Ruhe kommen, äußerlich und innerlich Freiraum schaffen, freundlichen Kontakt zum Körper herstellen, die innere Achtsamkeit auf das vage Gespürte lenken und damit eine Weile sein – das verändert etwas, setzt einen Prozess in Gang und bewirkt neue Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten, bisweilen überraschend und kreativ. Das ist Focusing und hilft, Stärke und Gelassenheit im Alltag zu gewinnen.
Focusing wurde von Eugene Gendlin (Philosoph, Psychologe und Psychotherapeut) als Methode zu Hilfe und Selbsthilfe entwickelt und beschreibt eine spezifische Haltung des „Mit-sich-in-Kontakt-Seins“ und den Dialog mit dem Körper. Die innere Achtsamkeit auf das schon Gespürte, aber noch nicht Gewusste (Felt Sense) fördert Erkenntnisse, die über die bisherigen Konzepte und Strategien des Denkens und Fühlens hinausweisen.
Als Leitfaden für den Focusing-Prozess dienen sechs Schritte, die man lernen und für sich allein oder partnerschaftlich anwenden kann. In diesem Seminar werden die Focusing-Basis-Werkzeuge vorgestellt und ausprobiert. Eigene Themen haben Raum.
Einsteigerinnen wie Fortgeschrittene sind willkommen und profitieren gleichermaßen.
Bei Interesse kann ein Focusing-Basis-Training (DFG) angeschlossen werden.

Das EBZ und die Gegend des Hesselbergs mitten in Franken, bieten eine wunderbare Atmosphäre mit Weitblick und bester Versorgung, um jenseits des Alltags konzentriert und kreativ zu lernen.

Max. 12 Teilnehmer*innen

Leitung: Susanne Schrage, Focusing-Trainerin (DFG)

Beginn: Freitag 10. September 2027, 17h
Ende: Sonntag 12. September 2027, 13h
Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 383,50 € / DZ 369,00 € / o.Ü. 271,50 €
Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de