

«FOCUSING» Methode kennenlernen und erfahren

Ziele des Einführungskurses:

Du...

- ... stärkst dein Vertrauen ins «Eigene» und in deine Intuition und Werte
- ... wirst dir deiner eigenen Ressourcen bewusst und kannst aus diesen kreativ wirken
- ... erfährst und übst die Kraft des inneren Dialogs und der damit verbundenen Präsenz
- ... lernst, wie du dir in anspruchsvollen Situationen Raum verschaffen und selbstfürsorglich handeln kannst
- ... gönnst dir eine kleine Auszeit und schöpfst frische Energie.



Inhalt:

Bringt dein Alltag herausfordernde Situationen mit sich, in welchen sich deine Gedanken im Kreis drehen und du unter Druck bist? Gibt es Momente, wo Du im Nachhinein wünschst, du hättest nicht oder anders reagiert? Oder steht eine Entscheidung an, die du nicht leichten Herzens fällen kannst? Ein Thema lässt dich nicht zur Ruhe kommen und du kannst deshalb das Zusammensein mit deinen Freunden und Liebsten nicht geniessen oder nicht einschlafen?

Focusing nach Eugene T. Gendlin ist eine Methode, die dich unterstützt, mit solchen Situationen besser umzugehen. Die Methode hilft, unsere innere Aufmerksamkeit zu stärken. Sie fördert die Wahrnehmung der körperlichen Resonanz auf unsere Erfahrungen. Dadurch sind unser Denken und Fühlen besser miteinander verbunden. Dies begünstigt innere Klarheit. Unser Handlungsspielraum wird erweitert und wir können selbstfürsorglich handeln.

Unsere Arbeitsweise:

Anhand von verschiedenen Übungen im Einzel-, Zweier- und Gruppensetting hast du die Möglichkeit, Focusing kennen zu lernen. Wir arbeiten interaktiv und ohne dass wir unsere Themen gegenseitig in ihrer Tiefe kennen müssen. Du kannst für dich konkrete Hilfsmittel für deinen Alltag ausprobieren und mitnehmen.

Wir sind Focusing Trainerinnen TIFI und bringen eine reiche Erfahrung aus unserer langjährigen Beratungstätigkeit mit – siehe www.verenagysin.ch und www.isabelkarrer.ch

Dauer:

2.5 Tage an folgenden Tagen:

Freitag, 3. Mai 2024, 13:30 – 17:30 Uhr

Samstag, 4. Mai 2024, 09:00 – 16:30 Uhr

Samstag, 15. Juni 2024, 09:00 – 16:30 Uhr

Kursort:

6300 Zug, Ziegelmatweg 1 (SBA Zug)

Kosten:

Fr. 550.00 inkl. zwei einfache vegetarische Mittagessen und Getränke
Frühbuchungsrabatt Fr. 50.00 bei Anmeldung bis 30. März 2024

Anmeldung/Fragen:

Isabel Karrer

mail@isabelkarrer.ch

Telefon Nr. 079 385 85 95

Verena Gysin

info@verenagysin.ch

Telefon Nr. 079 236 22 50