



Focusing

Vertrauen ins Eigene

Einführungskurs

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.

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.

Methode kennenlernen und erfahren

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 schöpft frische Energie.

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.

Nächste Kursdaten

Termine, Kursort und -kosten siehe www.verenagysin.ch/#focusing oder www.isabelkarrer.ch/focusing

Kursleitung und Anmeldung

Isabel Karrer & Verena Gysin, Trainerinnen Focusing TIFI, 6300 Zug

mail@isabelkarrer.ch
Telefon 079 385 85 95

info@verenagysin.ch
Telefon 079 236 22 50

1. Durchführung 2025

Wochenendkurs

Freitag, 24. Januar 2025, 16:30 bis 20:00 Uhr
Samstag, 25. Januar 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 26. Januar 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Kursort

6300 Zug, Bundesstrasse 15 (Reformiertes Kirchenzentrum Zug)

Kosten

CHF 500 inkl. ein vegetarisches Mittagessen, Getränke und Kursunterlagen
Anmeldeschluss bis 20. Dezember 2024
Bei Fragen stehen wir dir telefonisch oder per Email gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung mit nachstehendem Talon oder per Email.

Isabel Karrer
Baarerstrasse 43, 6300 Zug
mail@isabelkarrer.ch
Telefon 079 385 85 95

Verena Gysin
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
info@verenagysin.ch
Telefon 079 236 22 50

ANMELDUNG

Name Vorname

Adresse

Telefonnummer

Email-Adresse

Bemerkungen

.....
.....

Ort, Datum