

Focusing

Vertrauen ins Eigene



Einführungskurs

Bringt dein Alltag herausfordernde Umstände mit sich, in welchen sich deine Gedanken im Kreis drehen und du unter Druck bist? Gibt es Momente, in denen 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. Focusing hilft, unsere innere Aufmerksamkeit zu stärken und die Wahrnehmung der körperlichen Resonanz auf unsere Erfahrungen zu fördern. 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.
- ☞ Du wirst dir deiner eigenen Ressourcen bewusst und kannst aus diesen kreativ wirken.
- ☞ Du erfährst und übst die Kraft des inneren Dialogs und der damit verbundenen Präsenz.
- ☞ Du lernst, wie du dir in anspruchsvollen Situationen Raum verschaffen und selbstfürsorglich handeln kannst.
- ☞ Du 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
mail@isabelkarrer.ch	info@verenagysin.ch
Telefon 079 385 85 95	Telefon 079 236 22 50

Trainerinnen Focusing TIFI, 6300 Zug

Foto: Annina Buchli

2. Durchführung 2025

Wochenendkurs

Freitag, 23. Mai 2025, 16:30 bis 20:00 Uhr

Samstag, 24. Mai 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 25. Mai 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Kursort

Zug, genauer Ort noch offen

Kosten

CHF 500 inkl. ein vegetarisches Mittagessen, Getränke und Kursunterlagen

Anmeldeschluss: 20. April 2025

Bei Fragen stehen wir dir telefonisch oder per E-Mail gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung per E-Mail.

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