



Focusing I – Einführungs- und Grundlagenseminar

Focusing ist ein Zugang zu unserem noch nicht gewussten inneren Erleben. Die meisten Menschen kennen körperlich vage und unscharfe Empfindungen. Sie begleiten unser Erleben bei persönlich wichtigen Fragen und Problemen aber auch in alltäglichen Situationen. Im Focusing wenden wir uns dieser inneren Welt - für die wir noch keine Worte haben - in achtsamer und interessierter Weise zu. Indem wir den körperlich gespürten Ahnungen folgen, beginnt ein Verstehensprozess, der über das Gedachte und auch über die schon bekannten Gefühle hinausgeht. Wir finden neue stimmigere Perspektiven und eine bessere Verbindung zu uns selbst; die eigenen Freiheitsgrade werden erhöht. Das Grundlagenseminar ist für alle Interessierten offen, die Focusing kennen lernen oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten – gleich ob persönlich oder beruflich motiviert. Ausgehend von eigenen kleinen Themen können Sie die Wirkweise des Focusing in sich erfahren. Im Zweiersetting können erste Schritte im Focusingbegleiten erkundet werden und kleine erlebensbezogene Theorieeinheiten schaffen zusätzlich ein grundlegendes Verständnis des Prozessgeschehens.

Voraussetzungen: Neugier

Termin: **Donnerstag, 23. Januar, 15:00 Uhr**
bis Sonntag, 26. Januar 2025, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Infos und Antje Sommer-Schlögl, 0(049)170 – 4275 837,
Anmeldung: leben-in-entwicklung@gmx.de oder über:
www.leben-in-entwicklung.de




Ort: **Humboldthaus** in Esseratsweiler bei Lindau am Bodensee

Kursgebühr: 450,- €, (bei Buchung aller 4 Ausbildungsteile Gesamtsumme 1680,-;
1 "Sozialplatz" zu 400,- €; der "Sozialplatz" zahlt bei Buchung des
Gesamtkurses 1500,- €), **Anmeldeschluss und Stornofrist-Ende ist**
11.12.24

Leitung: **Antje Sommer-Schlögl** M.A. Pädagogik und Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie (Focusing-Ausbilderin FN, Focusing-Therapie, ganzheitliche Traumatherapie / EMDR, achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, systemische Paarberatung, Sexualberatung, Elternkurse



Der Kurs wird für die Focusing-Ausbildung beim  anerkannt.