

Teresa Dawson

www.focusingforum.ch  
043 53 008 53 / 076 335 49 00



## Kursprogramm

### **Grundlagenkurs 1**

8./9. Dezember 2018

### **Grundlagenkurs 2**

26./27. Januar 2019

#### **Kursleitung**

Teresa Dawson

Ausbildnerin des Internationalen Focusing Instituts

#### **Kursort**

Gruppenraum Obere Zäune 14, Zürich

#### **Kurszeiten**

Samstag, 9.30 bis 17.30 Uhr

Sonntag, 9.30 bis 16.30 Uhr

#### **Kurskosten**

Jeder Kurs einzeln Fr. 370,

beide Kurse zusammen gebucht Fr. 700.

Bitte mit der Anmeldung überweisen auf

IBAN CH72 0900 0000 85017882 4

#### **Anmeldung**

und weitere Auskünfte [focusingforum@bluewin.ch](mailto:focusingforum@bluewin.ch)

Die darauf aufbauende berufsorientierte Weiterbildung  
,Focusing begleiten' beginnt im Mai 2019.

F  
O  
O  
C  
U  
R  
S  
I  
N  
G  
I  
N  
S  
T  
I  
T  
U  
T

## Focusing geschieht, wenn

- Sie sich Ihrem körperlichen Erleben zuwenden
- Sie sich eine Pause in Achtsamkeit gönnen
- Sie Ihre spürbaren Reaktionen beachten
- Sie Ihren Körper mitdenken lassen
- Sie Kopf, Herz und Bauch zusammenwirken lassen
- Sie Ihrem Inneren zugestehen, viel mehr zu wissen
- Sie sich über veraltete Einzäunungen hinauswagen
- Sie Ihrem mentalen Wirbeln Einhalt gebieten
- Sie Ihrem Leben neugierig und offen begegnen

## Kursinhalte

### **Grundlagenkurs I / Selbsterfahrung**

- Die Prozessphasen des Focusing kennenlernen
- Personenzentrierte Haltung, sich selber gegenüber
- Eugene Gendlins interaktives Körperverständnis  
Übungen zu allen Themen

### **Grundlagenkurs II / Selbsterfahrung**

- Felt Sense – das Spezifische an Focusing
- Orientierung im inneren Erleben
- Begleitgrundlagen für Partnerschaftliches Focusing  
Übungen zu allen Themen

Theorie so knapp wie nötig, praktische Erfahrung so viel wie möglich.

Die Fragen und Interessen der Teilnehmenden sind mitentscheidend für die Übungsthemen.

Mitzubringen sind Schreibmaterial und Socken/Hausschuhe für den Gruppenraum.