

Focusing Frühlingskurs in Pressbaum 5 Samstage im Mai und Juni



“Wir haben eine Quelle an reichem Wissen in uns, die uns meist nicht bewusst ist.

Focusing hilft uns einen Zugang zu dieser Quellen herzustellen”

Focusing ist eine sehr schöne und effektive Art, auf den eigenen Körper zu hören und ermöglicht den Zugang zu unserem impliziten körpereigenen Wissen. Dadurch kann sich unser inneres Wissen entfalten.

Ein paar Fakten über die Praxis des Focusing:

Focusing ist ein Prozess und eine erlernbare Fähigkeit, entwickelt von Eugene Gendlin. Gendlin, 1926 in Wien geboren, musste mit 12 Jahren mit seiner Familie in die USA fliehen, wo er bis zu seinem Tod 2017 lebte. Gendlin arbeitete an der Universität in Chicago, wo er eng mit Carl Rogers, einem US-amerikanischen Psychologen und Begründer der humanistischen Psychologie zusammenarbeitete.

Gendlin sagt, “Ich habe Focusing nicht erfunden. Ich habe einfach ein paar Schritte entwickelt, die Menschen helfen Focusing zu finden.”

Focusing wird momentan in mehr als 40 Ländern gelehrt.

Focusing ist besonders hilfreich bei:

- *Herausfordernden Situationen
- *Entscheidungen und Konflikten
- *Überfordernden und emotional überflutenden Situationen
- *Kreativen Blockaden und zur Förderung des kreativen Ausdrucks
- *Beim Finden von gesunden persönlichen Ressourcen

Im Kurs lernen und üben wir in einer kleinen Gruppe:

- *Methoden zur Selbstanwendung durch Übungen innerer Aufmerksamkeit lernen
- *Uns selbst und anderen in einer offenen, nicht verurteilenden und neugierigen Weise zuzuhören
- *Dem Körper und dem „Felt Sense“ zuzuhören und Zugang zu einem inneren Kompass und zu unserer inneren Weisheit zu finden

Wo? Pressbaum “Klein Meran”

Wann?

4. Mai 9:30-13:30
18.Mai 9:30-13:30 und 15:00-18:00
1. Juni 9:30-13:30 und 15:00-18:00
8. Juni 9:30-13:30 und 15:00-18:00
22.Juni 9:30-13:30

Anmeldung und Kosten: 525 € (insgesamt 29 Stunden, Raten zahlen ist möglich)

Für mehr Details, eine Kennenlernen-Sitzung zu vereinbaren und um dich anzumelden, kontaktiere mich unter:

Ruth Sar-shalom- 0677-61630130

sarshalomruth@gmail.com

<https://www.facebook.com/Focusing-Vienna-1076245085803591/>

Leitung: Ruth Sar Shalom



Mein Weg mit Focusing: Über viele Jahre hinweg, habe ich verschiedene Methoden gelernt, mit vielen Werkzeugen gearbeitet und habe unterschiedliche Zugänge kennengelernt. Jede dieser Methoden, Werkzeuge und Zugänge war wichtig für mich und hat mein Leben und meine Arbeit, in der ich Menschen auf ihrem persönlichen Weg begleiten darf, bereichert. Nach 20 Jahren Arbeit bin ich auf die Praxis des Focusing gestoßen. Obwohl es kein völlig neues Konzept für mich war, habe ich dadurch doch einen neuen Zugang gefunden, der für mich viel veränderte. Jetzt möchte ich diese Methode weitergeben, damit auch andere auf eine neue Weise mit sich selbst, dem Leben und der Welt in Beziehung treten können. Ich persönlich liebe die Bescheidenheit und Einfachheit, die Focusing auszeichnet. Die kleinen, aber sehr bedeutenden Veränderungen, die es bewirkt und die Möglichkeit, es auf alles, was wir im Leben tun und uns im Leben begegnet, anwenden zu können.

Erfahrungen von Menschen, die Focusing erlernt haben:

*“Ich verwende die Aufmerksamkeit, die ich durch Focusing erlernt habe, in vielen Lebenssituationen – mit meinen Kindern, mit meinem Partner und für Entscheidungen”

*Seit ich gelernt habe, mit Focusing zu arbeiten, habe ich nicht mehr so das Bedürfnis, andere um Rat zu fragen, und viele Themen, die mich beschäftigt haben, kann ich mit meinen Focusing-Partnern oder sogar mit mir alleine in Bewegung bringen.

*“Es ist immer wieder überraschend für mich, wie viel Information mein Körper hinsichtlich verschiedener Themen und Situationen in sich trägt. Zu lernen, eine Pause zu machen und in mich zu gehen, hat einen großen Unterschied in meinem Leben bewirkt.”

Zitat: der International Focusing Institute Website entnommen