

## Entspannung

### Meditation zum Ausprobieren mit Claudia Knoll, Meditationslehrerin

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

Zeitdruck, Stress und Hektik bestimmen oft unseren Alltag. Umso wichtiger ist es, sich Zeit zu schenken und zur Ruhe zu kommen.

Während der Meditation können Sie Ihre Gedanken beruhigen, zu sich selbst reisen, innerlich achtsam sein und neue Energie laden. Spüren Sie die Wirkung verschiedener Meditationen, genießen Sie Ihre Auszeit vom Alltag und stärken Sie Ihre Resilienz.

**Sa 20.02.21**      **09:30-11:45**      **30 €/Kurs**

### Entspannung richtig lernen!

Richtig lernen bedeutet, dass Sie diese mentale Fertigkeit üben (trainieren), damit Sie blitzschnell entspannen können. Die erlernte Reaktion läuft wie automatisiert ab. Sie werden überrascht sein, wie Ihr tägliches Training zu einer eigenen Technik führt, sodass Sie die wohltuenden Effekte der Entspannung selbst hervorrufen können. Insgesamt arbeiten wir über ein halbes Jahr und diese Zeit braucht es bis die Entspannungsreaktion automatisiert ist. Sie stellen sich Ihr eigenes Training mit Elementen aus Autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen selbst zusammen.

10 Termine: die ersten 6 wöchentlich, danach alle 4 Wochen.

**Mi 17.02.21**      **18:15-19:15**      **100 €/Kurs**

### Ruhig und gelassen

... mit Achtsamkeit & Entspannung

Das Arbeiten mit innerer Achtsamkeit, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, wie auch das bewusste Erfahren des eigenen Atems sind Elemente dieses Workshops. Mittels solcher, spezifischer Übungen erlernen Sie einen eigenen Stil zur Bewältigung von Stress und Belastung im Alltag.

**Di 16.02.21**      **09:00-15:30**      **80 €/Kurs**

## Vorträge

### Schmerz lass nach

Schmerzen bringen weder Spaß, noch bereiten sie Lust auf das Leben. Etwa 10% der Menschen leiden unter chronischen Schmerzen, wie Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen. In diesem kleinen Vortrag erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Sie entspannter mit Ihren Schmerzen umgehen können.

**Do 18.02.21**      **17:30-18:30**      **kostenfrei**

### Überforderung in Beruf und Alltag

Sie werden die Zusammenhänge zwischen Stress, Erschöpfung und Burn-out kennenlernen. Welche Belastungsfaktoren dazu beitragen, welche Symptome auftreten können, wie Burn-out verlaufen kann und was daran Erkrankung ist. Aus dem Vortrag und Ihrer Beteiligung können Sie ableiten, wie Sie Ihre Gesundheit besser erhalten und arbeitsfähig bleiben, wie Sie mentale und emotionale Stabilität bekommen, sich körperlich fit fühlen und sozial kompetent bleiben.

**Mo 15.02.21**      **17:00-18:00**      **kostenfrei**

\* Bildungsfreistellung nach dem saarländischen Bildungsgesetz möglich. Infos zur Bildungsprämie unter <https://www.saarland.de/66941.htm>

Bitte haben Sie Verständnis, dass die Teilnahme an den Workshops nur nach vorheriger Anmeldung erfolgen kann.

Corona-bedingt dürfen nur 8 Personen teilnehmen, so ist eine Anmeldung unbedingt notwendig.

### Focusing Zentrum Saarland

Dipl.-Psych. Sylvia Hübschen

Lessingstr. 12 • 66265 Heusweiler

Tel: 06806 102 381 • Fax: 06806 603 285

info@focusing.saarland • [www.focusing.saarland](http://www.focusing.saarland)

## Sommerschule im Köllertal

### Frühjahr 2021



Ein Selbsterfahrungs- und  
Weiterbildungsangebot des



**Focusing Zentrum Saarland**

# Focusing

Kennen Sie das? Dieses komische Gefühl im Bauch, eine Ahnung, warum Sie etwas nicht oder doch tun sollten. Vertrauen Sie diesem inneren, körperlichen Gefühl? Meist vertrauen wir mehr dem Kopf, da unsere Gesellschaft dem „logischen“ Denken mehr Bedeutung einräumt als dem körperlichen Empfinden. Im Focusing können Sie diesem körperlichen Spüren nachgehen und es bewusst mit dem Denken verbinden. So erleben Sie was der Körper Ihnen zu einer Sache sagen möchte. G. Gendlin, dem Entdecker von Focusing, war es ein großes Anliegen, darin auch eine Hilfe zur Selbsthilfe zu sehen.

## Focusing zum Kennenlernen

Focusing – ein in 6 Schritten beschriebener Prozess – ist einfach und verständlich zu erlernen. In diesem Workshop bekommen Sie einen ersten Eindruck von dieser Methode und ihrem Einfluss.

**Mo 15.02.21**      **09:00-15:30**      **80 €/Kurs**

---

## Focusing Freiraum schaffen

*... könnt' ich doch nur etwas mehr Abstand zu den Dingen haben, die mich belasten*

Wenn sie „Focusing zum Kennenlernen“ oder das „Basistraining“ bereits erfahren haben, können Sie in diesem halbtägigen Workshop „Freiraum“ kennenlernen, um einen guten Abstand zu Ihren schwierigen Themen zu erlangen. So kommen Sie zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Do 18.02.21**      **14:00-17:00**      **40 €/Kurs**

---

## Klangschalen mit Focusing erleben

mit Claudia Bard, Dipl.-Soz. und Klangtherapeutin

Hier erleben Sie Klang-Übungen und -Rituale mit einer Klangschale, die Ihren Alltag wertvoll begleiten können. Sie erfahren wie Klangschwingungen verbunden mit Focusing bei der achtsamen Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen helfen können. Sie spüren wie Sie mit den Klängen zur Ruhe kommen, ganz in das eigene Erleben eintauchen und den Alltag für einige Momente vergessen. Schenken Sie sich selbst diese wohlthuende Pause!

**Do 18.02.21**      **10:00-12:30**      **40 €/Kurs**

---

## Waldbaden und Focusing

Mit Annette Adam-Huffer, Dipl. Sozial- und Naturpädagogin, Focusing-Trainerin

*Im Dialog mit uns und der Natur*

Wir treffen uns zu einem Waldspaziergang. Wenn wir in die Natur gehen, verändern sich Blickwinkel und Perspektiven. Wir erleben Weite und einen Raum von Größe und Beständigkeit. Es braucht Zeit, sich vom Alltagsgeschehen zu lösen und zu entschleunigen. Wir erleben das Draußen, unsere Füße tragen uns. Unser „gefühltes Gepäck“ aus dem Alltag tragen wir noch mit uns – was davon können wir bewusst loslassen und uns freier und leichter fühlen im Hier und Jetzt? Achtsam nähern wir uns dem, was unser Körper uns sagt. Richten wir unseren Fokus auf den Raum in unserem Innern, erleben wir eine spannende Reise. Wir wollen das Außen und Innen miteinander in Verbindung bringen. Wir schreiten fort – ein inspirierender Weg.

Ort: Wald-Parkplatz Lachwald zwischen Saarwellingen und Hülzweiler, direkt an der L 143 und vor dem Restaurant „Zum Hirschen“

**Di 16.02.21**      **14:00-17:00**      **40 €/Kurs**

---

## Schreiben und Focusing

Christof Then, Schreibwerkstatt Ettlingen,

*Mit Focusing schreibend  
die eigene Kreativität entdecken*

Was heißt „kreativ sein“? Was bedeutet „poetisch“? Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt unseres kreativen, poetischen Raumes. In den Workshops der Schreibwerkstatt geht es weniger um die Aneignung von „schriftstellerischen Techniken“, als darum, sich der eigenen Kreativität zuzuwenden, und ihr eine Sprache zu geben.

**Sa 20.02.21**      **12:30-18:30**      **80 €/Kurs**

---

## Refresher Kurse „Changes Groups“

**Fr 16:30-18:30 (Termine nachfragen)**      **kostenfrei**

---

# Personenzentriert

## Ein Kennenlernen des personenzentrierten Ansatzes nach C. R. Rogers

Sie interessieren sich für die Arbeit mit dem personenzentrierten Ansatz nach Rogers? In dieser kleinen Einführung erhalten Sie einen Einblick in die personenzentrierte Arbeit (PZA). Im PZA vertrauen wir darauf, dass jede Person danach strebt, sich und ihre eigenen Ressourcen und Möglichkeiten weiter zu entwickeln und zu entfalten. Mit einer personenzentrierten Haltung können Sie in Ihrem Arbeitskontext Ihre Gesprächsführung oder Beratungsleistung verbessern, konfliktreduzierend und unterstützend agieren. Darüber hinaus können Sie erfahren, wie Sie sich in Ihrer eigenen persönlichen Welt besser zurechtfinden. Falls Sie sich damit beschäftigen, eine Weiterbildung in personenzentrierter Beratung oder Psychotherapie anzustreben, gibt Ihnen dieser eintägige Workshop die Möglichkeit in den personenzentrierten Ansatz hineinzuschnuppern.

**Mi 17.02.21**      **09:00-15:30**      **80 €/Kurs**

---

# Feldenkrais

## Leicht und lang in allen Lebenslagen

Ein Feldenkrais-Workshop mit Sabine Merz, Feldenkrais Pädagogin, Ärztin Betriebsmedizin

Sich sowohl beweglich, als auch kraftvoll zu spüren, muss kein Gegensatz sein. Die Feldenkrais-Methode lädt Sie ein, sich mit der Schwerkraft und den physikalischen Gesetzen auf höchst praktische und anfassbare Art und Weise vertraut zu machen und das Erfahrene in Bezug zur eigenen Lebenssituation zu setzen. Anspannung und Stress machen „kurz“, die Muskeln in Dauerspannung stehen nicht mehr für geschmeidige und mühelose Bewegung zur Verfügung. Dehnen und Ziehen hilft da nur bedingt – entdecken Sie daher einen intelligenten Weg sich wieder aufrecht und geschmeidig zugleich zu fühlen.

**Fr 19.02.21**      **09:00-15:30**      **80 €/Kurs**

---