

## Drinnen und Draußen

*Im Dialog mit uns und der Natur*

Annette Adam-Huffer und  
Anne Heid, Focusing-Trainerinnen

Sich Zeit nehmen und vom Alltagsgeschehen lösen – auf eine spannende Reise gehen zum inneren Spüren in einer besonderen Auszeit.

Wir treffen uns im Seminarraum. Unser „gefühltes Gepäck“ aus dem Alltag können wir bewusst loslassen und uns freier fühlen im Hier und Jetzt. Wir üben uns im Freiraum – auf ganz unterschiedliche Weise. Bleiben wir in der Begrenztheit des Seminarraums, erfahren wir einen geschützten Ort voller Geborgenheit.

Später gehen wir in die Natur für ein Waldbad. Dort verändern sich Blickwinkel und Perspektiven. Wir erleben Weite und einen Raum von Größe und Beständigkeit. Es braucht Zeit wahrzunehmen und zu entschleunigen. Wir erleben das Draußen, unsere Füße tragen uns.

Achtsam nähern wir uns dem, was unser Körper uns sagt. Wir richten unseren Fokus auf den Raum in unserem Innern und bringen das Außen und Innen miteinander in Verbindung. Wir schreiten fort – ein inspirierender Weg.

Fr 28.01.22 09:30-15:30 80 €/Kurs

## Mit Focusing schreibend die eigene Kreativität entdecken

Christof Then, Schreibwerkstatt Ettlingen,  
Focusing-Trainer

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.

Mo 24.01.22 12:30-18:30 80 €/Kurs

## Refresher Kurse „Changes Groups“, online

Fr 28.01.22 17:30-18:30 kostenfrei

## Vortrag „Schmerz lass nach“

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

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

Mi 26.01.22 16:30-17:30 kostenfrei

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

Mo 24.01.22 19:00-20:00 kostenfrei

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

Teilnahme an den Workshops kann nur nach vorheriger Anmeldung beim Focusing Zentrum Saarland erfolgen. Gerne stellen wir auch einen Gutschein aus.

## 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)



# Winterschule im Köllertal 2022



Ein Selbsterfahrungs- und  
Weiterbildungsangebot im  
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.

## Wie der Körper dem Kopf hilft – online

### *Focusing zum Kennenlernen*

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

Mo 24.01.22 9:00-15:00 (online) 80 €/Kurs

## Welche inneren Anteile wirken in mir?

### *Das von innen gespürte Selbst und wie ich nach außen wirke*

Wie kann ich meine inneren Anteile erkennen, um mich weiter zu entwickeln und zufriedener zu werden? Darum geht es in diesem Workshop. Wir erforschen unsere Selbst-Teile und benennen sie, lassen sie in Beziehung zueinander treten, geben ihnen Symbole oder stellen sie mit Personen nach. Wir nehmen unsere Anteile wahr, ohne sie zu bewerten, lassen sie einfach nur „so“ sein und warten darauf, was sie uns zu sagen haben. Ähnlich einem Team auf der Arbeit, gibt es welche, die wir mögen, und andere, denen wir die Pest an den Hals wünschen. Es gibt welche, die loben und welche, die kritisieren. Wir lassen alle miteinander sprechen und hören, was sie zu sagen haben. So haben wir einen Freiraum um Neues zu erfahren und Klärungen herbei zu führen. So gewinnen wir die Steuerung über uns selbst, fühlen uns nicht mehr hilflos ausgeliefert und wachsen in unserem Selbstbewußtsein. In diesem Workshop erfahren Sie etwas Theorie und erleben sich selbst in Übungen.

Mi 26.01.22 09:30-15:30 80 €/Kurs

## Klangschalen mit Focusing erleben

### *mit Claudia Bard, Klangtherapeutin*

Hier erleben Sie mit Hilfe einer Klangschale Klang-Übungen und -Rituale, 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 wohltuende Pause!

Di 25.01.22 9:30-12:00 40 €/Kurs

## Personzentriert-online schnuppern

### *Ein Kennenlernen des personzentrierten Ansatzes nach C. R. Rogers*

Sie interessieren sich für das personzentrierte Arbeiten nach Rogers? In dieser kleinen Einführung erhalten Sie einen Einblick in die personzentrierte 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 personzentrierten 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 personzentrierter Beratung oder Psychotherapie anzustreben, gibt Ihnen dieser eintägige Workshop die Möglichkeit in den personzentrierten Ansatz hineinzuschnuppern.

Di 25.01.22 12:30-18:30 (online) 80 €/Kurs

## Feldenkrais

### *Leicht und lang in allen Lebenslagen*

### *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.

Do 27.01.22 09:30-15:30 80 €/Kurs

## Entspannung – Meditation zum Ausprobieren

### *Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält*

### *mit Claudia Kiy, Meditationslehrerin*

Zeitdruck, Stress und Hektik bestimmen oft unseren Alltag. Umso wichtiger ist es, sich selbst 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 29.01.22 09:30-11:45 30 €/Kurs

## Entspannung richtig lernen!

Richtig lernen bedeutet, dass Sie diese mentale Fertigkeit üben/ trainieren, damit Sie sich selbst 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 Training mit Elementen aus Autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen selbst zusammen. 10 Termine: die ersten 6 wöchentlich, danach alle 4 Wochen.

Do 27.01.22 17:00-18:00 100 €/Kurs