Stundenplan der Sommerschule im Köllertal 2024

Mo 26.08.24	10:00-13:00 FOCUbrain	10:00-16:00 Konflikte begrüßen lernen	17:30-19:00 Refresher Kurse Changes	
50 25.08.24	10:00-16:00 FOCUchild Kinder Focusing	10:00-16:00 Freiraum schaffen im Focusing		
Sa 24.08.24	10:00-16:00 Focusing Basiskurs	10:00-16:00 FOCUpainting Atelier Morsch Dillingen	10:00-16:00 Personzentriert- erste Erfahrungen	17:00-18:00 Entspannung richtig lemen
Fr 23.08.24	10:00-16:00 Focusing Basiskurs	10:00-16:00 Focusing zum Kennenlemen		
_				

Entspannung richtig lernen!

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych., Psychotherapeutin

"Richtig lernen" bedeutet, diese mentale Fertigkeit zu erlangen, 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 abläuft. 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

Sa 24.08.24

17:00-18:00

100 €/Kurs

Refresher Kurse - Changes

Anna Rossien, M. Sc. Psych., Focusing-Begleiterin

Eine Stunde voller Focusing. In einem geschützten Rahmen treffen Sie sich zum partnerschaftlichen Focusing. Sie sind eingeladen, sowohl einen Focusing-Prozess zu begleiten als auch zu erleben. Die Gruppe richtet sich an alle Focusing-Begeisterte, jeder ist willkommen: Egal ob Neulinge, die in der Technik sicherer werden möchten, oder erfahrene Focuser, die ihr Focusing-Wissen wieder aufleben lassen wollen. Neue Erfahrungen garantiert.

Mo 26.08.24

17:30-19:00

kostenfrei

Hinweise und Anmeldung

- Die Teilnahme an den Workshops kann nur nach vorheriger Anmeldung beim Focusing Zentrum Saarland erfolgen.
 Die "Kennenlernkurse" der Winterschule können auf die Focusing und Personzentrierten Gesamtweiterbildungen angerechnet werden
- Die Focusing Angebote sind im Rahmen der freien Spitze bei einigen verhaltenstherapeutischen Instituten anerkannt (z.B. WIPS).
 Alle ganztägigen Angebote sind durch das Saarländische Bildungsfreistellungsgesetz (SBFG) bildungsfreigestellt.
- Sie sind während der Workshops mit Getränken und kleinen Imbissen versorgt.

FZS

Sie finden uns im Saarland 66265 Heusweiler | Lessingstr. 12 | 06806/9868072 Und in Rheinland-Pfalz: 55765 Birkenfeld | Auf dem Römer 11 | 06782 878 7964

Weiterbildungs- und Selbsterfahrungsangebote des

Focusing Zentrums Saarland

Sommerschule

im Köllertal

22. bis 26. August 2024



Focusing Zentrum Saarland

Institut für Personzentrierte und Experientielle Beratung und Psychotherapie

Veranstaltungsort: 66265 Heusweiler | Lessingstr. 12 | 06806 986 8072

info@focusing.saarland | www.focusing.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.T. Gendlin, dem Entdecker von Focusing, war es ein großes Anliegen, darin auch eine Hilfe zur Selbsthilfe zu sehen.

Focusing-Basiskurs

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych., Focusing-Koordinatorin Martina Ewald, Reittherapeutin, Focusing-Trainerin "Dort wo Sprache aufhört, wohnen wir wirklich" (E.T.Gendlin)

... und genau dort beginnt Focusing. Im noch Unklaren, innen gespürten, noch ohne Namen. Wir wenden unsere Aufmerksamkeit dem Gefühl in unserer Körpermitte zu, erfahren und erleben so etwas Neues - vielleicht eine Antwort auf eine Frage, eine Klarheit zu einem Thema oder Hilfe bei einer Entscheidung. Erlernen Sie auf ganz natürliche Weise im Basiskurs die 6 Prozessschritte im Focusing und erleben Sie das gute Gefühl, wenn sich durch Focusing etwas "stimmig" in Ihnen anfühlt. Der 2. Teil des Basiskurses wird im Rahmen der Winterschule Anfang 2025 angeboten.

Do	22.08.24	11:30 -18:00	
Fr	23.08.24	10:00 -16:00	
Sa	24.08.24	10:00 -16:00	370 €

Focusing zum Kennenlernen

Christine Baur, Ergotherapeutin Anne Heid, Dipl.-Soz., Focusing-Trainerin

Den Körper zum Sprechen bringen

Focusing lässt Neues aus dem Körper entstehen. In einem wortlosen körperlichen Spüren erfahren Sie, wie der Körper zu Ihnen spricht und wie überraschend leicht neue Wachstumsschritte entstehen. Sie "erfahren und erleben" Focusing. Dieser Kennenlerntag kann für Sie auch Start für eine Basisweiterbildung in Focusing sein.

Fr 23.08.24 10:00-16:00 80 €

Freiraum schaffen im Focusing

Christine Baur, Ergotherapeutin Anne Heid, Dipl.-Soz., Focusing-Trainerin *Urlaub vom Alltaa*

Wir laden Sie ein, den Alltag loszulassen und sich auf die Reise zu Ihrem inneren Freiraum zu begeben. Von dort aus erkunden wir Möglichkeiten der Entspannung und des Wohlbefindens. Die neuen Erfahrungen integriert in den Alltag können zu Oasen der Erholung werden, und Sie sich frisch wie in einem Urlaub fühlen lassen. Vielmehr ist der erste Schritt die Kunst, die Dinge da sein zu lassen.

So 25.08.24 10:00-16:00 80 €

FOCUbrain

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych., Focusing-Koordinatorin Der Ressourcenpunkt

Sie wollen sich ganz schnell und einfach in einer stressigen Situation beruhigen können? Das geht mithilfe des Ressourcenpunktes des Brainspottings! Sie lernen in diesem Workshop Ihre individuelle Körperressource kennen und können sich so im Alltag selbst entlasten!

Mo 26.08.24 10:00-13:00 40

FOCUpainting

Brigitte Morsch, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Focusing-Begleiterin

"Ich kann nicht malen!" Hinter diesem Satz liegen meistens schlechte Erfahrungen, die man nicht wiederholen möchte. Möchten Sie einen Neustart erleben? Malen mit Spaßfaktor? Dieser Workshop ist ein Auftakt in eine völlig neue Mal-Erfahrung. Jenseits von Bewertung und Interpretation. Ich lade Sie ein zu einem Spiel. Wir malen mit den Fingern und gehen in Resonanz zu den Farben. Dadurch erleben Sie, wie Sie auf ganz sinnliche Weise "vom Kopf in den Bauch" gelangen. Kommen Sie in den Flow! Ich unterstütze Sie dabei. Zur Teilnahme brauchen Sie natürlich kein Maltalent, nur Lust auf Farbe und Experimente.

Sa 24.08.24 10:00-16:00 85 € incl. Material; Ort: Dillingen Atelier Morsch

FOCUchild - Kinder Focusing

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych., Focusing-Koordinatorin Markus Germeyer, Dipl. Designer, pädagog. Fachkraft Fühlen wie ein Kind

Das ist es, was wir in unserem Workshop zu Kinder Focusing vermitteln wollen. Nur, wer in aller Echtheit fühlt wie ein Kind, erreicht Kinder in ihrem Erlebensraum. Und das ist wichtig für alle, die mit Kindern zu tun haben: ob Eltern, Großeltern oder professionelle Fachkräfte.

Seien Sie eingeladen zu fühlen, wie ein Kind.

So 25.08.24 10:00-16:00 80 €

Personzentriert – erste Erfahrungen

Claudia Kiy, Dipl. BW, Meditationsleiterin, PZA Beratung

Sich dem Gegenüber empathisch zuwenden, wertschätzend begegnen und das ganz bedingungslos. Wie fühlt sich das an? Das und noch viel mehr ist personzentrierte Haltung. In dem Workshop lernen Sie die Grundzüge personzentrierter Gesprächsführung kennen und das mit einer Extraportion Selbsterfahrung.

Die Einsatzmöglichkeiten sind dabei vielfältig: vom pädagogischen Kontext, privaten Situationen, über den Umgang mit Kunden, Mitarbeitern oder Klienten bis hin zum therapeutischen Umfeld.

Sa 24.08.24

10:00-16:00

80 €

Konflikte begrüßen lernen

Günter Engel, Familientherapeut, Supervisor

Konflikte haben keinen guten Ruf. Manchmal wirken sie bedrohlich. Besonders, wenn sie emotional eskalieren. In diesem Workshop werden wir uns mit Konflikten eingehend beschäftigen, ihre Vorteile für neue Entscheidungen schätzen lernen und theoretische und praktische Werkzeuge kennenlernen, mit denen wir sie gut regulieren können. Je bewusster wir Konflikte regulieren lernen, umso weniger bedrohlich werden sie. Wir können dann sogar lernen, sie selbstbewusst willkommen zu heißen.

Für dieses Seminar ist es vorteilhaft, einen Konflikt mitzubringen.

Mo 26.08.24

10:00-16:00

80 €