

Programmablauf

Modul 1: Focusing Einsteiger-Seminar für Erwachsene

Anzahl Teilnehmer

4 - 8

Termine

siehe Homepage:
www.anne-steinbach.de
oder nach individueller
Absprache

Seminarzeiten

09:00 – 18:00 Uhr

Ort

Münster

Trainerin

Anne Steinbach

Teilnehmerkreis

Privatpersonen
Mitarbeiter in sozialen Berufen

Seminargebühr

90,00 € Selbstzahler
135,00 € Firmen-Mitarbeiter/
Angestellte

Situationen, die uns sehr treffen oder immer wieder belasten, können ihre Ursache in Erlebnissen haben, die unser Bewusstsein nicht mehr präsent hat, aber im Unterbewusstsein schlummern. Sobald wir dann einer Situation ausgesetzt werden, die dem Erlebnis aus der Vergangenheit ähnlich ist, werden bei uns "Knöpfe gedrückt", die mit sehr starken unangenehmen Emotionen einhergehen.

Diese nicht verarbeiteten unangenehmen Situationen, die der Körper noch gespeichert hat, bekommen im Focusing-Prozess wieder Beachtung und werden gelöst. Somit können wir uns nach Abschluss des Focusing-Prozesses wohl noch inhaltlich an das Erlebnis erinnern, allerdings ohne die unangenehme Emotion.

Dies führt zu einem nie zuvor dagewesenen Freiheitsgefühl und einer enormen Erleichterung, denn Situationen, die uns zuvor noch belastet haben, können jetzt keine negativen Emotionen mehr auslösen. Es entsteht eine große innere Heilung.

Seminarziele

Modul 1 soll als Einstieg zum Focusing dienen und gleichzeitig sollen erste konkrete Themenstellungen der Teilnehmer mit Focusing gelöst werden. D.h. Theorie, Praxis und persönliche Rückmeldungen wechseln sich ab.

Trainingsinhalte

- Erläuterung was Focusing ist
- Anwendungsmöglichkeiten von Focusing
- Körperliche Wahrnehmungen üben
- Haltung und Einstellungen im Focusing-Prozess
- Die Prozessabläufe im Focusing
- Ca. 3 Gruppenfocusings (evtl. ein Einzelfocusing)
- Nachbesprechung der Focusing-Prozesse