

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbeitrag einbehalten bzw. nachgefordert. Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung. Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert. Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## Focusing Bildungsurlaub

Der Körper weiß den nächsten Schritt

**4tägiger Bildungsurlaub**

**29.03. - 01.04.2021**

**Bonn**



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg**  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Focusing Bildungsurlaub - Der Körper weiß den nächsten Schritt

Dieser 4-tägige Intensiv-Workshop vermittelt als Basiskurs\* die Grundhaltungen des Focusing.

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder die immer wieder selben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen frische Einsichten, Weitung und Veränderung.

Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin, den er aus der Erforschung geglückter Veränderungsprozesse in der Psychotherapie entwickelt hat. Wenn wir den Focus auf unser inneres Körpererleben richten, können wir bereits Gewusstes oder Festgefahrenes um die Frische innerer Intuition und neuer Lebensschritte erweitern. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

## Inhalte

Freiraum schaffen - Die Kunst der „richtigen“ Pause

Körperliche Bedeutung (felt sense) erkunden  
Saying back: Focusing spezifisches Zuhören und empathisches Begleiten

Die sechs Schritte eines Focusing Prozesses

Grounding: sich im lebendigen Körper erden

Der Intelligenz der eigenen Körperstimme folgen

Neue Lebensschritte und persönliches Wachstum entwickeln

\*bei der Grundlagenausbildung Focusing als Modul anrechenbar

## Methoden

- Stressbewältigung
- Krisenmanagement
- Gesundheitsvorsorge
- Konzentrations- und Handlungsfähigkeit
- integrale Orientierung
- Personenzentrierte und Erlebnisbezogene Gesprächsführung

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in psycho-sozialen Berufen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters arbeiten, in Bereichen von Leitung, Beratung, Pflege und Prävention oder in anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind sowie darüber hinaus an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

## Ihre Trainerin



## Maria Schüller

Germanistin und Kulturwissenschaftlerin, Regisseurin und Autorin (WDR), Dozentin (Medienpäd. Institut Berlin, Frauenstudien Dortmund, Lehrerfortbildung). Ausbildung in Gestalttherapie- und Focusing, Zertifiziert als Focusing Professional am focusing institute, New York, Mitarbeiterin am Focusing Institut Köln

## Informationen kompakt

Termine: 29.03. – 01.04.2021

Mo.-Mi.: 10:00 bis 17.15 Uhr

Do.: 09:30 bis 16.15 Uhr

Kurs-Nr.: 5190

Ort: Bonn

Kosten: 400,00 €

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]