

## 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 Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

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!

## Grundlagenkurs

### Focusing und Achtsamkeit

*Von November 2023 bis Juli 2024*



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 GENODE33



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Grundlagenkurs: Focusing und Achtsamkeit

Diese Fortbildung vermittelt die Grundlagen und Anwendung der Focusing Methode sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext.

Zertifiziert wird das Focusing-spezifische „partnerschaftliche Begleiten“.

Eugene Gendlin, Professor für Philosophie und Psychotherapie an der Universität Chicago, hat Focusing als vermittelbare Essenz aus geglückten Veränderungsprozessen in der Psychotherapie entwickelt.

Wenn wir den Focus auf unser inneres Körpererleben richten, können wir bereits Gewußtes oder Festgefahrenes um die Frische innerer Intuition erweitern. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

In den erlernbaren Schritten eines Focusing Prozesses erleben wir, wie sich festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder die immer wieder gleichen Problemlagen „verflüssigen“. Es entstehen frische Einsichten, Weitung und Veränderung. So gewinnen wir Vertrauen in unsere lebendige Körperweisheit. Das fühlt sich an „wie nach Hause kommen“....

Focusing führt zu kommunikativer Kompetenz, Authentizität und persönlichem Wachstum.

Es lässt sich in vielen Berufsfeldern anwenden, besonders im psychosozialen, pädagogisch-therapeutischen und kreativen Bereich sowie in Leitungsfunktionen.

## Inhalte

- Was ist Focusing?
- Gendlins Theorie des von innen gefühlten Körpers
- Achtsamkeit und Körper Gewahrsein
- Den „Felt Sense“, die körperlich gespürte innere Bedeutung entdecken
- Spür-Sinn entwickeln
- Freiraum schaffen
- Mit- und Da-Sein: achtsame Empathie
- Exploration der individuellen Anwendung von Focusing und Zukunftsperspektiven.

## Methoden

- Meditatives Gruppenfocusing
- Body Scan
- Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen
- Malen
- Kleingruppenarbeit
- Impulsreferate
- Demos von Focusing Prozessen
- Geführte Paar-Körperübungen
- Dichte Supervision der Begleitungsschritte
- Audioaufnahmen zum Feedback von Prozessbegleitung

## 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: Ab 25./26.11.23, 16.12.23, 13.01.24, 17.02.24, 16.-17.03.24, 20.04.24, 11.05.24, 13.07.24

Samstags je 10.00 - 18.00 Uhr  
Samstag/Sonntag jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Kurs-Nr.: 2325134

Ort: Köln

Kosten: 1.490,00 €

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