

# "Dein Focusing-Weg" - Focusing-Aufbaukurs 2021

## Drei Weiterbildungsseminare zum Auffrischen, Vertiefen und Gehen neuer Schritte



Drei Wochenenden zum wieder Eintauchen in die Focusing-Welt, achtsam werden für dich selbst und weitere Schritte auf deinem Focusing-Weg gehen. Der Focusing-Aufbaukurs lädt dich dazu ein, dein in der Basisausbildung erlerntes Wissen und Handwerkzeug zu vertiefen und auch für dein Arbeitsfeld nutzbar zu machen.

### Schwerpunkte/Inhalte

- Auffrischen, Vertiefen und Verfeinern der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten des Prozessbegleitens, so dass du auch Personen, die Focusing noch nicht kennen, in einem Focusing-Prozess begleiten kannst
- Strukturieren des Übergangs vom „Sprechen über etwas“ hin zu der gegenwärtigen inneren Erfahrung: vom Alltagsbewusstsein zur Inneren Achtsamkeit und zurück
- Erweitern der Arbeit mit verschiedenen Erlebens- und Handlungsmodalitäten: z. B. Ausdruck in Bewegung, Körperskulptur, Malen...
- körperliches Bezugnehmen/Markieren nonverbaler Äusserungen des Klienten/der Klientin
- Bi-focale Aufmerksamkeit: zwischen dem Wahrnehmen des eigenen Erlebens und dem des/der KlientIn beweglich hin und her wechseln und die eigene Resonanz für den Prozess förderlich einsetzen (Responding)
- typische schwierige Situationen beim Begleiten und der Umgang mit ihnen, Freiraum- Schaffen
- Einbringen eigener Themen und Fragestellungen, Supervisionsmöglichkeit
- Partnerschaftliches Focusing
- Zeit für eigene persönliche Prozesse und „dein Focusing-Haus“

## Arbeitsformen

Körperliche Achtsamkeitsübungen, Gruppenfocusing, Werkstattübungen, Partnerschaftliches Focusing, Theorie- Inputs, Elemente aus Tanz und QiGong, Supervision und Erfahrungsaustausch werden sich abwechseln und ein lebendiges Lernen und Unterwegssein ermöglichen.

## Der Focusing-Aufbaukurs richtet sich an alle, die

- mit dem inneren Focusing-Schatz in Verbindung bleiben wollen und die freundlich annehmende Haltung weiter integrieren und für persönliche Wachstumsprozesse nutzen möchten
- Focusing für ihren eigenen beraterischen oder therapeutischen Ansatz nutzen und ihn mit Focusing kombinieren möchten
- Focusing auch in nichttherapeutische Anwendungsfeldern (z.B. Körperarbeit, pädagogischer Bereich...) einfließen lassen möchten

## Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Basisausbildung

Die drei Weiterbildungsseminare sind nur als Ganzes buchbar.

**Kosten:** Fr. 480.- / Seminar

**Seminarort:** Bern, im Créarte, Mühlenplatz 15

## Termine:

**Seminar I:** 07. – 09.05.2021

**Seminar II:** 25. – 27.06.2021

**Seminar III:** 17. – 19.09.2021

## Zeiten:

Freitag 10.00 – 18:15 Uhr

Samstag 10.00 – 18:15 Uhr

Sonntag 09:30 – 13:00 Uhr

**Anmeldung / Infos:** [www.focusingausbildung-daf.de](http://www.focusingausbildung-daf.de)

## Almut Hepper

Dipl. Rhythmiklehrerin, dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapeutin und Tanztherapie-Ausbilderin BTd, Focusing-Therapeutin und -Ausbilderin DAF, Supervisorin OdA ARTECURA, Ausbilderin für die Discipline of Authentic Movement  
Lehrerin *Tai Ji Do*

Meine langjährige Praxis in körper- und bewegungsorientierten Methoden der inneren Achtsamkeit durchzieht meine Tätigkeit als Ausbilderin, Seminarleiterin und meine Arbeit in der privaten Praxis und im klinischen Setting der Erwachsenenpsychiatrie



[almut.hepper@sunrise.ch](mailto:almut.hepper@sunrise.ch) 032 365 88 62 078 689 40 86