

Einführung in Focusing mit dem 6 Schritte Programm

Sich mit Achtung und Wertschätzung dem eigenen, inneren körperlichen Erleben, den Gefühlen zuwenden

Eine Methode zur Unterstützung der Selbsterkenntnis und für Therapeuten in der Klientenbegleitung

Eine Körperreise zu sich selbst

Samstag 27. April und 04. Mai 2019, 10 – 17 Uhr,

**Ort: Daniel Hirschinger GO! Gesundheitsoptimierung, Hauptstr. 21,
50226 Frechen**

Einführungspreis 190,00 € (incl. Script), max. 8 Teilnehmer

Das Focusing ist u.a. eine **Methode zur Selbsthilfe** und beschreibt die Fähigkeit zur persönlichen Entwicklung und Veränderung. Gleichzeitig kann mit Focusing dieser Prozess, seine Bedingungen und methodischen Schritte lern- und lehrbar machen. Focusing ist von jedermann erlernbar.

Sich selbst, seinem Körper, seiner Seele mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu begegnen und dadurch (wieder) ein Leben in Freiheit und Leichtigkeit zu leben.

Diese Methode basiert darauf, sich auf die „körperlichen“ Botschaften zu verlassen, die in der Phase eines Problems auftreten. Manchmal erkennt man den Zusammenhang nicht; erkennt nicht dass hinter der körperlichen Reaktion ein seelischer Schmerz oder eine seelische Blockade liegt. Dabei hilft uns das 6 Schritte Programm, diese Botschaften zu erkennen, zu verstehen und im Inneren eine Veränderung anzustreben. Dadurch können wir alte Denk- und Gefühlsmuster verlassen und uns für Neue öffnen, um besser wahrnehmen und erleben zu können.

An diesen zwei Tagen werden wir die einzelnen Schritte

1. Freiraum Übung
2. Einen Felt Sense finden
3. Einen „Griff“ finden
4. Vergleichen und „Genauern“
5. Hinein fragen – innerer Dialog
6. Aufnehmen und tiefer werden lassen

üben und unsere Erfahrungen austauschen. Immer wieder innehalten um unseren Körper und unsere Gefühle wahrnehmen zu können.

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zum Einführungskurs Focusing am 27.04./04.05.19 verbindlich an:

Name:

Vorname:

Anschrift:

Email:

Unterschrift:

Anzahlung bei Anmeldung von 90 € bitte auf das Konto PSD Bank Köln eG,
IBAN DE04 3706 0993 6003 5576 00

Andrea Nolde

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

von-Geyr-Ring 50, 50354 Hürth, 0175-2431918

andrea.nolde@channoine-partner.com, www.andrea-nolde.de