

## Informationen kompakt

Seminarleitung: Astrid Schillings

Termine: 06.10. bis 08.10.2017

Ort: Köln

Kosten: € 240,00

Kurs-Nr.: 5120

Anmeldung online möglich unter:

[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

## Rücktrittbedingungen 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.

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!



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

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

# Das Spezifische von Focusing-Achtsamkeit und Focusing-Begleitung

Vertiefungswochenende  
mit Supervisions- und Selbsterfahrungssele-  
menten

06.10. – 08.10.2017



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## Das Spezifische von Focusing-Achtsamkeit und Focusing-Begleitung

In dem Seminar geht es um den Übergang vom gegenseitigen Begleiten im Partnerschaftlichen Focusing zum Begleiten von Menschen, die Focusing noch nicht kennen. Damit rückt auch eine berufliche Anwendung in den Vordergrund. Es erfordert weitere Kompetenzen und mehr Kunstfertigkeit, einen Menschen zu begleiten, der Focusing noch nicht kennt.

### Seminarinhalte:

#### Wie gestalte ich eine Focusing-Begleitung?

- Das Setting
- Wie „erkläre“ ich Focusing einem Interessierten?
- Welche Informationen, kleine Erkundungsexperimente sind hilfreich?

#### Wie strukturiere ich eine Focusing-Sitzung?

- Freiraum schaffen
- Thema
- Felt sense (vergl. Grafik: Felt Sense / Körperlich gespürte Bedeutung)
- Beziehungssprache, Focusing Haltungen, Seinsqualität
- Inhaltsumwandlung, Felt shift
- Wie folgt ein Schritt auf den anderen?
- Wie unterstützen die Interventionen das?
- Wann welches Zurücksagen?
- Mit-Sein, Verweilen?
- Wann welcher Impuls?
- Wie Beenden?

#### Focusing-Begleitung in Abgrenzung zur Psychotherapie

#### Focusing-Begleitung in Psychotherapie, Beratung, Coaching

**Ausblick:** Focusing mit dem ganzen Körper/Focusing with the Whole Body Embodiment – Verkörperung in Leben, Beziehung und Arbeit

#### Ihre Trainerin

Astrid Schillings, Dipl.-Psych., Auszubildende Focusing-Koordinatorin des Internationalen Focusing Institute NY, Achtsamkeits- und Bewegungstherapeutin

*„Focusing kam 1981 in mein Leben, als ich Psychologie studierte. Es war hilfreich in meinem Erkunden, was Mensch-Sein eigentlich ist und warum wir da sind. Ich habe ausgiebig an den Schnittstellen von sensiblem Körper-Gewahrsein, Achtsamkeit, Phänomenologischem Untersuchen, von Innen-Geführter Bewegung, Qi Gong/ Feldenkrais, Trauma-Arbeit und Focusing exploriert und unterrichtet. Es brauchte Jahre, all das in meinem Herzen weiter zu tragen, bis der eine Geschmack von Wholebody Focusing sich entfaltete. Danke an Kevin McEvenue für seine warme Unterstützung! Ich gebe Trainings in Wholebody Focusing*

*und Focusingtherapie in mehreren europäischen Ländern und im Focusing Institut Köln. In den letzten 15 Jahren bin ich im fortlaufenden Gespräch mit Gene Gendlin über den menschlichen Körper als lebendiger Prozess des Gewahrseins.“*

#### Information und Beratung

Astrid Schillings:

E-Mail: [astrid.schillings@focusinginstitut.de](mailto:astrid.schillings@focusinginstitut.de)

Telefon: 0221 56 25 770

Bei Bedarf kann die Fortbildung bei der Psychotherapeutenkammer NRW mit 100 Punkten akkreditiert werden. Bitte rufen Sie an, falls Sie das wünschen.