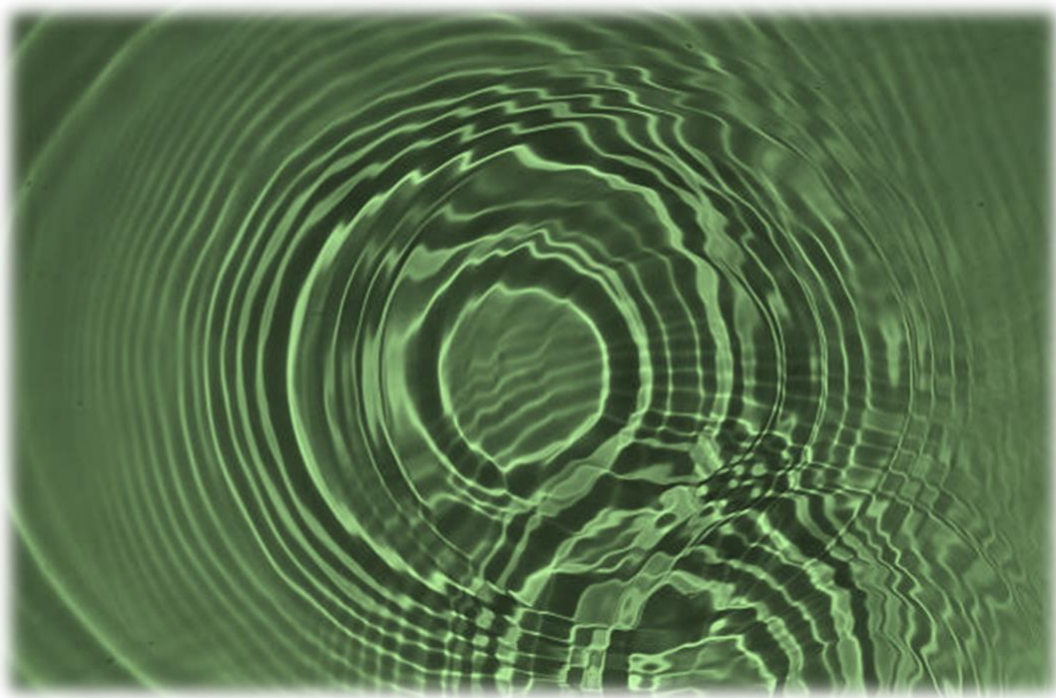


FOCUSING



Online
Seminar

In Kontakt treten mit der Weisheit des Körpers

Focusing ist eine psychologische Methode, die den Brennpunkt der Aufmerksamkeit auf die körperliche Befindlichkeit richtet und die Signale des Körpers in Beziehung setzt mit den tieferliegenden seelischen Vorgängen. Es wurde entwickelt von dem Philosophen und Psychotherapeuten Eugene Gendlin und basiert auf der klientenzentrierten humanistischen Psychotherapie von Carl Rogers. Diese körperorientierte Form der Selbstwahrnehmung wird heute weltweit praktiziert in den verschiedensten Praxisfeldern und zur Selbsthilfe.

Unter **Focusing** versteht sein Begründer Eugene Gendlin kurz und bündig „**die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist.**“ Über solch ein Gespür verfügen wir alle, auch wenn wir davon oft keinen Gebrauch machen. Wer jedoch über das **Focusing** eine Standleitung zu seiner Körperweisheit gelegt hat, hat damit eine sichere innere Orientierung gewonnen. Unabhängig von Trends und äußeren Autoritäten ist er besser in der Lage,

- klare Entscheidungen zu treffen
- Konflikte und Probleme zu lösen
- Beziehungen stimmig zu gestalten
- die Botschaft von Körpersymptomen zu verstehen
- Nahrung, Kleidung, Wohnumgebungen so auszuwählen, dass sie genau ihm gut tun
- Worte so zu wählen, dass sie wirklich das transportieren, was er ausdrücken möchte
- andere Menschen bei der Wahrnehmung innerer Prozesse zu begleiten.

Themen:

- Einen Freiraum schaffen zwischen sich und den bedrängenden Themen
- Der Körper als Messinstrument und Kompass
- Das Wesentliche an einem Thema erkennen und symbolisieren
- **Focusing** in körpertherapeutischen Prozessen
- Der „von innen gefühlte Körper“ und die energetische Wahrnehmung
- **Focusing** im Alltag

An vier zweistündigen Terminen bietet sich ausreichend Zeit, mit dem Erlernten zu experimentieren und es zu üben.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die im Bereich der Körperarbeit tätig sind, zum Beispiel Shiatsu praktikerinnen oder Physiotherapeuten, sowie an diejenigen, die gern mit der eigenen Körperweisheit ins Gespräch kommen wollen.

Leitung



Barbara Murakami

Psychosynthesetherapeutin
Shiatsulehrerin
Sonderschullehrerin

Termine:

19.01. / 26.01 / 02.02/09.02.2023
jeweils donnerstags 19 – 21 Uhr

Ort:

ZOOM - Die Veranstaltung findet online statt. Wer sich anmeldet, bekommt von mir einen Link.
Vorher muss er sich das Programm ZOOM herunterladen, was sehr einfach ist.

Gebühr:

95 € für vier Abende

Verbindliche Anmeldung

für das Seminar

FOCUSING – In Kontakt treten mit der Weisheit des Körpers

Name, Vorname:.....

Adresse, Telefonnummer:.....

.....

Emailadresse:.....

Die Teilnahmegebühr werde ich bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn
überweisen auf das Konto von Barbara Murakami:

DE69 3005 0110 0077 2138 82

Datum

Unterschrift

Bitte möglichst früh anmelden (begrenzte Teilnehmerzahl)
per Fax, E-Mail, Telefon oder per Post an:

Barbara Murakami
Bergesweg 21
40489 Düsseldorf

barbara.murakami@gmx.de

Mobil: 0173-
5110984

Fax: 0211 - 40 80 140

www.shiatsu-murakami.de