«Mein Focusing-Weg « - Focusing-Aufbaukurse 2027

Möchtest du nach der Focusing-Basisausbildung **mit dem inneren Focusing-Schatz in Verbindung bleiben**?

Und die **freundlich annehmende, absichtslose Haltung von Focusing weiter pflegen** und für persönliche Wachstumsprozesse nutzen?

Wünscht du dir, **Focusing auch für deine therapeutische, beraterische, pädagogische oder künstlerische Arbeit** mehr nutzen zu können?

… und im eigenen Tempo **weitere Schritte auf deinem Weg mit Focusing** zu gehen?

Der Focusing Aufbaukurs bietet dir die Möglichkeit zum Wieder-Eintauchen in die Focusingwelt und achtsam zu werden für dich selbst. Er lädt dich ein, dein Focusing-Wissen und -Handwerkzeug zu vertiefen und zu erweitern, neue Focusing-Impulse umzusetzen und auch für dein Arbeitsfeld zu nutzen. Die Focusing-Techniken unterstützen dich darin, auch in deiner Arbeit mit Klient:innen in Kontakt mit dir selbst sein und bleiben zu können, auf dein eigenes Wohlempfinden zu achten und dich selbst dabei entspannter, frischer und lebendiger zu fühlen.

Inhalte

In Absprache mit den Teilnehmenden werden unterschiedliche thematische Schwerpunkte gesetzt, wie:

- Auffrischen, Vertiefen und Verfeinern der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Prozessbegleiten – für Partnerschaftliches Focusing, Selbstfocusing und die Arbeit mit Klient:innen
- Übergänge zwischen Sprache (vom Reden «über» etwas) hin zur gegenwärtigen inneren Erfahrung
- Arbeit mit Erlebens- und Handlungsmodalitäten/ kreativem Ausdruck: Bewegung, Malen, Tonen, Tönen… - «Tun im Nicht-Tun»
- Zwischen dem Wahrnehmen des eigenen Erlebens und dem des/der Focussierenden beweglich hin- und herpendeln
- Der eigenen Resonanz beim Begleiten zunehmend Bedeutung geben – zur effektiven Unterstützung des Prozesses (Response) wie auch für das eigene Wohlbefinden (FreiRaum)
- Umgang mit schwierigen Situationen und Prozessblockaden
- Arbeit mit inneren Anteilen: Innere Kritiker, Inneres Kind - Ressourcen und Refilling
- Focusing und Spiritualität
- Erfahrungsaustausch und Raum für eigene Themen, Fragestellungen und Supervision
- Partnerschaftliches Focusing und Zeit für eigene persönliche Prozesse und Schritte

Ich freue mich über deine Anliegen, Fragen, Anregungen und ein lebendiges Im-Austausch-Sein!

Arbeitsformen

Körperliche Achtsamkeitsübungen, Gruppenfocusing, Werkstattübungen, Partnerschaftliches Focusing, Lectures, Elemente aus Tanz, Authentic Movement, QiGong und den künstlerischen Therapien, Supervision und Erfahrungsaustausch wechseln sich ab und schaffen eine lebendige Lernatmosphäre und ein achtsames Miteinander-Unterwegssein.

Termine 2027

Zeiten und Ort:	**Seminar I:**	29. - 31.01.2027	im Créarte, Bern, Mühlenplatz 15
	Seminar II:	17. - 19.09.2027	im espace, 2560 Nidau bei Biel, Egliweg 10
	Freitag / Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr, Sonntag: 09:30 – 13:00 Uhr		
Kurskosten:	CHF 520.- / Seminar		
Voraussetzung:	Focusing-Basisausbildung		