

"Mein Focusing-Weg" - Focusing Aufbaukurs 2026

Zwei Weiterbildungsseminare zum Auffrischen, Vertiefen und Gehen neuer Schritte



Zwei 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 Erfahrungs-Wissen und Handwerkzeug zu vertiefen und auch für dein Arbeitsfeld nutzbar zu machen.

Schwerpunkte/Inhalte

- Auffrischen, Vertiefen und Verfeinern der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Prozessbegleiten – auch in Hinblick auf die Arbeit mit Klient:innen / in der therapeutischen und beraterischen Praxis
- Erforschen von Übergängen zwischen Sprache (vom Reden „über“ etwas) und der gegenwärtigen inneren Erfahrung – Erlebens- und Handlungsmodalitäten / kreativer Ausdruck: Bewegung, Malen, Tönen, Tönen...
- Zwischen dem Wahrnehmen des eigenen Erlebens und dem des/der Klientin beweglich hin und her pendeln (Bi-fokale Aufmerksamkeit)
- Umgang mit schwierigen Situationen und Prozessblockaden, z.B. Teilpersonen
- Focusing und spirituelle Obertöne
- Raum für eigene Themen und Fragestellungen, Supervision
- Zeit für eigene persönliche Prozesse und Partnerschaftliches Focusing

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

Kosten: Fr. 520.- / Seminar

Seminarort: Bern, im Créarte, Mühlenplatz 15

Termine:

Seminar I: 23. – 25.01.2026

Seminar II: 13. – 15.03.2026

Zeiten:

Freitag 10.00 – 18:00 Uhr

Samstag 10.00 – 18:00 Uhr

Sonntag 09:30 – 13:00 Uhr

(Freitag und Samstag mit 1 ½-stündiger Mittagspause)

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



Anmeldung / Infos: almut.hep@sunrise.ch 078 689 40 86