

Feldenkrais

Leicht und lang in allen Lebenslagen

Sabine Merz, Feldenkrais Pädagogin

Sich sowohl beweglich, als auch kraftvoll zu spüren, muss kein Gegensatz sein. Die Feldenkrais-Methode lädt Sie ein, sich mit der Schwerkraft und den physikalischen Gesetzen auf höchst praktische und anfassbare Art und Weise vertraut zu machen und das Erfahrene in Bezug zur eigenen Lebenssituation zu setzen. Anspannung und Stress machen „kurz“, die Muskeln in Dauerspannung stehen nicht mehr für geschmeidige und mühelose Bewegung zur Verfügung. Dehnen und Ziehen hilft da nur bedingt – entdecken Sie daher einen intelligenten Weg sich wieder aufrecht und geschmeidig zugleich zu fühlen.

Do 1. September 2022 09:30-15:30 80 €*

Meditation zum Ausprobieren

Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält

Claudia Kiy, Meditationslehrerin

Zeitdruck, Stress und Hektik bestimmen oft unseren Alltag. Umso wichtiger ist es, sich selbst Zeit zu schenken und zur Ruhe zu kommen. Während der Meditation können Sie Ihre Gedanken beruhigen, zu sich selbst reisen, innerlich achtsam sein und neue Energie laden. Spüren Sie die Wirkung verschiedener Meditationen, genießen Sie Ihre Auszeit vom Alltag und stärken Sie Ihre Resilienz.

Sa 27. August 2022 09:30-11:45 30 €

Entspannung richtig lernen!

Sylvia Hübschen

Richtig lernen bedeutet, dass Sie diese mentale Fertigkeit üben/ trainieren, damit Sie sich selbst blitzschnell entspannen können. Die erlernte Reaktion läuft wie automatisiert ab. Sie werden überrascht sein, wie Ihr tägliches Training zu einer eigenen Technik führt, sodass Sie die wohltuenden Effekte der Entspannung selbst hervorrufen können. Insgesamt arbeiten wir über ein halbes Jahr und diese Zeit braucht es, bis die Entspannungsreaktion automatisiert ist. Sie stellen sich Ihr Training mit Elementen aus Autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen selbst zusammen. 10 Termine: die ersten 6 wöchentlich, danach alle 4 Wochen.

Do 1. September 2022 17:00-18:00 100 €

Vortrag „Schmerz lass nach“

Sylvia Hübschen

Schmerzen bringen weder Spaß, noch bereiten Sie Lust auf das Leben. Etwa 10% der Bevölkerung leiden unter chronischen Schmerzen, meist Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen. In diesem kleinen Vortrag erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Sie entspannter mit Ihren Schmerzen umgehen können. Eine Anmeldung ist notwendig.

Di 30. September 2022 16:30-17:30 kostenfrei

Vortrag „Überforderung in Beruf und Alltag“

Sylvia Hübschen

Sie werden die Zusammenhänge zwischen Stress, Erschöpfung und Burn-out kennenlernen. Welche Belastungsfaktoren dazu beitragen, welche Symptome auftreten können, wie Burn-out verlaufen kann und was daran Erkrankung ist. Aus dem Vortrag und Ihrer Beteiligung können Sie ableiten, wie Sie Ihre Gesundheit besser erhalten und arbeitsfähig bleiben, wie Sie mentale und emotionale Stabilität bekommen, sich körperlich fit fühlen und sozial kompetent bleiben. Eine Anmeldung ist notwendig.

Mo 29. August 2022 17:30-18:30 kostenfrei

Refresher Kurse „Changes Groups“

Annette Adam-Huffer und
Anne Heid, Focusing-Trainerinnen

Mi 31. August 2022 17:30-18:30 kostenfrei

* Bildungsfreistellung nach dem saarländischen Bildungsgesetz möglich. Infos zur Bildungsprämie unter <https://www.saarland.de/mwide/DE/portale/ausundweiterbildung/weiterbildung/bildungspraemie.html>

Teilnahme an den Workshops kann nur nach vorheriger Anmeldung beim Focusing Zentrum Saarland erfolgen. Gerne stellen wir auch einen Gutschein aus.

Focusing Zentrum Saarland

Dipl.-Psych. Sylvia Hübschen

Lessingstr. 12 • 66265 Heusweiler

Tel: 06806 102 381 • Fax: 06806 603 285

info@focusing.saarland • www.focusing.saarland



Sommerschule im Köllertal 2022



Ein Selbsterfahrungs- und
Weiterbildungsangebot im
Focusing Zentrum Saarland



Focusing

Kennen Sie das? Dieses komische Gefühl im Bauch, eine Ahnung, warum Sie etwas nicht oder doch tun sollten. Vertrauen Sie diesem inneren, körperlichen Gefühl? Meist vertrauen wir mehr dem Kopf, da unsere Gesellschaft dem „logischen“ Denken mehr Bedeutung einräumt als dem körperlichen Empfinden. Im Focusing können Sie diesem körperlichen Spüren nachgehen und es bewusst mit dem Denken verbinden, so erleben Sie, was der Körper Ihnen zu einer Sache sagen möchte. G. Gendlin, der Entdecker von Focusing, webt seine Methode fließend in das Personzentrierte Konzept ein.

Wie der Körper dem Kopf hilft

Focusing zum Kennenlernen

Sylvia Hübschen

Focusing – ein Prozess in 6 Schritten – ist einfach zu erlernen. In diesem Workshop bekommen Sie einen ersten Eindruck von dieser Methode und wie sie wirkt.

Di 30. August 2022 9:30-15:30 80 €*

Mit Farben auf Entdeckungsreise?

Brigitte Morsch, Kunsttherapeutin, Focusing-Begleiterin

„Ich kann nicht malen!“ Wer kennt das nicht von sich: Ob im Privaten, im Malkurs, in einer Fortbildung oder in einer Therapiesituation - die Angst vor einer Blamage sitzt tief. In diesem Seminar werden wir hinderlichen Blockaden das Futter entziehen und die Bahn frei machen für den Flow!

Zur Teilnahme brauchen Sie keinerlei Maltalent, nur Lust auf einen neuen *authentischen* Zugang zum Malen. Sie erleben, wie Sie durch achtsames Gestalten vom Kopf in den Bauch, wie Sie auf ganz sinnliche und stressfreie Weise mit Ihrer Intuition in Kontakt kommen. Wir pirschen uns spielerisch und experimentell heran: Im geschützten Raum lernen Sie verschiedene Wege kennen, um Gefühl, Farbe und Form erquicklich zu verbinden. Ein Auftakt in eine völlig neue Erfahrung. Jenseits von Bewertung und Interpretation... Und damit der Kopf nicht beleidigt ist, gibt es neben der Selbsterfahrung ein bisschen Theorie. Wir spielen mit Elementen aus Meditation, freier Malerei, Embodiment, Focusing, und der personenorientierten Maltherapie.

Fr 26. August 2022 10:00-16:00 85 €*
incl. Material

Drinne und Draußen

Im Dialog mit uns und der Natur

Annette Adam-Huffer und
Anne Heid, Focusing-Trainerinnen

Sich Zeit nehmen und vom Alltagsgeschehen lösen – auf eine spannende Reise gehen zum inneren Spüren in einer besonderen Auszeit.

Wir treffen uns im Seminarraum. Unser „gefühltes Gepäck“ aus dem Alltag können wir bewusst loslassen und uns freier fühlen im Hier und Jetzt. Wir üben uns im Freiraum – auf ganz unterschiedliche Weise. Bleiben wir in der Begrenztheit des Seminarraums, erfahren wir einen geschützten Ort voller Geborgenheit.

Später gehen wir in die Natur für ein Waldbad. Dort verändern sich Blickwinkel und Perspektiven. Wir erleben Weite und einen Raum von Größe und Beständigkeit. Es braucht Zeit wahrzunehmen und zu entschleunigen. Wir erleben das Draußen, unsere Füße tragen uns.

Achtsam nähern wir uns dem, was unser Körper uns sagt. Wir richten unseren Fokus auf den Raum in unserem Innern und bringen das Außen und Innen miteinander in Verbindung. Wir schreiten fort – ein inspirierender Weg.

Fr 2. September 2022 09:30-15:30 80 €*

Klangschalen mit Focusing erleben

Claudia Bard, Klangtherapeutin

Hier erleben Sie mit Hilfe einer Klangschale Klang-Übungen und -Rituale, die Ihren Alltag wertvoll begleiten können. Sie erfahren, wie Klangschwingungen verbunden mit Focusing bei der achtsamen Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen helfen können. Sie spüren, wie Sie mit den Klängen zur Ruhe kommen, ganz in das eigene Erleben eintauchen und den Alltag für einige Momente vergessen. Schenken Sie sich selbst diese wohltuende Pause!

Mo 29. August 2022 9:30-12:00 40 €

Mit Focusing schreibend die eigene Kreativität entdecken

Christof Then, Focusing-Trainer

Was heißt „kreativ sein“? Was bedeutet „poetisch“? Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt unseres kreativen, poetischen Raumes. In den Workshops der Schreibwerkstatt geht es weniger um die Aneignung von „schriftstellerischen Techniken“, als darum, sich der eigenen Kreativität zuzuwenden und ihr eine Sprache zu geben.

Sa 27. August 2022 12:30-18:30 80 €*

Das durch Symbole von innen gespürte Selbst

Ein Kennenlernen des personzentrierten Ansatzes anhand von Symbolarbeit

Sylvia Hübschen

Wie kann ich meine inneren Anteile erkennen, um mich weiter zu entwickeln und zufriedener zu werden? Darum geht es in diesem Workshop. Wir erforschen unsere Selbst-Teile und benennen sie, lassen sie in Beziehung zueinander treten, geben ihnen Symbole oder stellen sie mit Personen nach. Wir nehmen unsere Anteile wahr, ohne sie zu bewerten, lassen sie einfach nur „so“ sein und warten darauf, was sie uns zu sagen haben. Ähnlich einem Team auf der Arbeit, gibt es welche, die wir mögen, und andere, denen wir die Pest an den Hals wünschen. Es gibt welche, die loben und welche, die kritisieren. Wir lassen alle miteinander sprechen und hören, was sie zu sagen haben. So haben wir einen Freiraum um Neues zu erfahren und Klärungen herbei zu führen. So gewinnen wir die Steuerung über uns selbst, fühlen uns nicht mehr hilflos ausgeliefert und wachsen in unserem Selbstbewusstsein. In diesem Workshop erfahren Sie etwas Theorie und erleben sich selbst in Übungen.

Mi 31. August 2022 9:30-15:30 80 €*