



Focusing Bildungsurlaub - Der Körper weiß den nächsten Schritt

4-tägig

Focusing Bildungsurlaub - Der Körper weiß den nächsten Schritt

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der "revolutionären Pause". Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körperge-wahrsein verflüssigen. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

Mo-Do, 30.03. – 02.04.2026

Mi. 10:00 - 17:15
Do. 10:00 - 17:15
Do. 10:00 - 17:15
Fr. 09:30 - 16:15

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

430,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Dieser 4-tägige Intensiv-Workshop vermittelt als Basiskurs* die Grundhaltungen des Focusing. Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der ?revolutionären Pause?. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder die immer wieder selben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein ?verflüssigen?. So entstehen frische Einsichten, Weitung und Veränderung. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin, den er aus der Erforschung geglückter Veränderungsprozesse in der Psychotherapie entwickelt hat. Wenn wir den Focus auf unser inneres Körpererleben richten, können wir bereits Gewusstes oder Festgefahrenes um die Frische innerer Intuition und neuer Lebensschritte erweitern. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Seminar-Inhalte:- Freiraum schaffen – Die Kunst der ?richtigen? Pause- Körperliche Bedeutung (felt sense) erkunden- Saying back: Focusing spezifisches Zuhören und empathisches Begleiten- Die sechs Schritte eines Focusing Prozesses- Grounding: der eigenen Körperstimme folgen- Neue Lebensschritte und persönliches Wachstum entwickeln * bei der Grundlagenausbildung Focusing als Modul anrechenbar

Ihre Dozierenden



Maria Schüller

Maria-Franziska Schüller ist Coach, Focusing-Trainerin, Gestalttherapeutin, Autorin & Regisseurin. Seit Jahrzehnten verbindet sie künstlerische Arbeit mit therapeutischem Wissen. Mit ihrer lebendigen Kompetenz, die Kopf, Herz und Körper verbindet, unterstunterstützt sie Menschen, alte Muster aufzulösen und mit achtsamer Kreativität neue, tragfähige Schritte ins Leben zu gehen.

