



Focusing Bildungsurlaub - Der Körper weiß den nächsten Schritt

5tägiger Bildungsurlaub

Focusing Bildungsurlaub - Der Körper weiß den nächsten Schritt

Dieser Workshop vermittelt als Basiskurs* die Grundhaltungen des Focusing. Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der Pause. So entstehen frische Einsichten und Veränderung. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. G. Gendlin aus der Erforschung geglückter Veränderungsprozesse entwickelt

Mo-Fr, 21.09. – 25.09.2026

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

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

540,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Dieser 5-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

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



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.