



Focusing als Weg der Achtsamkeit

Benediktushof Holzkirchen

*„Focusing nenne ich die Zeit,
in der man mit etwas ist,
was man körperlich spürt,
ohne schon zu wissen, was es ist.“
(Eugene T. Gendlin)*

Ein Selbsterfahrungsseminar in dem Sie Focusing kennenlernen und erleben können. Die Atmosphäre und die Stille am Benediktushof unterstützt das Erkunden des Achtsamkeitsaspektes der im Focusing enthalten ist. Nach einer Einführung in den Kernprozess, steht das Freiraum schaffen und die Wahrnehmung und Erforschung des Felt Sense im Mittelpunkt des Seminars und ist Basis um Focusing in Ihren Alltag integrieren zu können. Die Integration der Focusing-orientierten Körperwahrnehmung kann jeden kreativen, therapeutischen oder persönlichen Wachstums-Prozess bereichern.
Offen für alle Interessierten.

Leitung: Martin Höhn, Ausbilder DFI

Termin: 31.05. - 02.06.2024

Anmeldung: www.benediktushof-Holzkirchen.de

Direktlink zur Veranstaltung:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kategorie/kw/bereich/kursdetails/kurs/24HO03/kursname/Focusing%20als%20Weg%20der%20Achtsamkeit/kategorie-id/0/#inhalt>