

IN DEN KÖRPER LAUSCHEN

Focusing kennenlernen

Diese Abende sind eine Zeit für Dich und vermitteln zugleich erste Einblicke in verschiedene Focusing-Themenbereiche wie inneren Freiraum, Felt Sense, Modalitäten und achtsames Zuhören. Hier erfährst du die Grundprinzipien des Focusing und wie du in dir selbst neue Impulse für dein Leben entdecken kannst, indem du deine Gefühle und Empfindungen annimmst wie sie sind, damit sich ihre innere Weisheit entfalten kann. Wenn du bereits mit Focusing vertraut bist, bieten die Abende Gelegenheit, die grundlegenden Techniken des Selbstfocusing zu wiederholen und zu vertiefen. Neben kurzen theoretischen Einheiten und Focusing-orientierten Übungen bleibt Raum für Austausch und Fragen.

Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Raumgröße auf 6 begrenzt.

Workshopleitung

Martin Höhn, Ausbilder für Focusing (DFI)

Termine

Dienstag 16. April "In den Körper lauschen"

Dienstag 23. April "Die reiche Welt des inneren Erlebens"

Dienstag 30. April "Zuhören wie Momo"

Jeweils 18:30 – 21:00

Kosten

40 € je Abend (2,5 Stunden)

110 € alle drei Abende

Ort

Die Freiraumpraxis, Schloß 3, 88316 Isny

Anmeldung

Per Mail an: m.c.hoehn@web.de, Bitte bis spätestens eine Woche vorher

Info

www.diefreiraumpraxis.de