Focusing Erleben, 31.10.26

in Halle/Saale

Focusing beginnt damit, aufmerksam zu werden auf das Gefühl in Deinem Körper, das zu jedem Thema, zu jeder Situation, jeder Erinnerung und auch zu jedem Problem in Deiner Körpermitte entsteht. Wir nennen es „felt sense“. Dieses körperliche Gefühl ist ein guter Wegweiser, wenn wir es wahrnehmen, können sich daraus Schritte der Veränderung ergeben.

Focusing beschreibt die Prozessschritte dieser persönlichen Veränderung. Es zeigt die Bedingungen auf, die erforderlich sind, damit dieser Prozess geschehen kann. Focusing gibt uns Methoden an die Hand, diesen Veränderungsprozess systematisch zu begleiten.

„Focusing Erleben“ ist ein Tag voller Selbsterfahrung um Focusing kennenzulernen. Die Theorie wird anhand von praktischen Übungen übermittelt. Du bekommst einen Einblick, wie Du Focusing für Dich anwenden kannst.

Termin:	31.10., 10-18 Uhr
Kosten:	90,00 €
Ort:	Maybachstr. 1, 06112 Halle
Anmeldung:	info@kraft-der-ruhe.de
Mehr:	www.kraft-der-ruhe.de

Leitung: Blanca De Rojas

Blanca De Rojas ist Focusing Ausbilderin und Beraterin. Sie hat in Halle Sprachen und Interkulturellen Studien studiert (Bachelor of Arts 2015). Neben ihrer Tätigkeit als Kinder-Capoeira-Trainerin ist sie seit 2021 als Lehrende für Focusing (Deutsches Focusing Institut, DFI) in Halle tätig. Ihre Angebote können auch nach Absprache auf Englisch, Russisch oder Spanisch durchgeführt werden.

DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT
DAF WÜRZBURG

Achtsamkeit • Bewegung • Focusing

Blanca De Rojas Sanjuan
+49-178-1760338
Info@Kraft-der-Ruhe.de
www.Kraft-der-Ruhe.de

Blanca De Rojas
KRAFT DER RUHE