Der Focusing-Circle mit Eva Gregor

Einmal im Monat bietet dir der Focusing-Circle die Möglichkeit, dich mit anderen Focusing-Menschen zum gemeinsamen Bewegen, Focussieren und Austausch zu treffen. Hier kannst du

- bei dir selbst ankommen
- dich inspirieren lassen
- neue Bekanntschaften und vielleicht sogar Freundschaften schließen
- dein Focusing lebendig halten und vertiefen
- ins Focusing hineinschnuppern und
- Verbundenheit erleben.

Der Focusing-Circle möchte einen Raum zum Auftanken und Freiraum Finden bereitstellen und im besten Fall ein Ort für eine Community werden, in der Achtsamkeit, Wohlwollen und Akzeptanz praktiziert, Lebensfreude und Veränderungskraft gefeiert und Mutschritte gemacht werden.

Der Ablauf sieht so aus: Wir beginnen mit einer Dreiviertelstunde einfacher Körperübungen aus dem Yoga und den Zapchen Somatics. Nach einer kurzen Pause gibt es ein Gruppenfocusing und einen inhaltlichen Impuls, darauf folgen 60 Minuten partnerschaftliches Focusing. Den Abschluss macht ein Sharing in der großen Runde, bei dem auch Fragen zu Focusing gestellt werden können.

Für die Teilnahme am partnerschaftlichen Focusing ist eine Basisausbildung in Focusing Voraussetzung. Wenn du noch keine Focusing Kenntnisse hast, hast du in der Stunde, in der das partnerschaftliche Focusing stattfindet die Gelegenheit, mir Fragen zu stellen und ggf. mit anderen Focusing-"Newbies" erste Übungen zu machen.

"Bring a friend" - Wenn du eine*n Freund*in hast, der*die einmal ein bisschen Focusing Atmosphäre schnuppern möchte, dann kannst du diese Person einmalig kostenfrei mitbringen. Bitte teile mir dann bei deiner Anmeldung den Namen und die Emailadresse mit.

Termine 2026

Sonntag 01.11. 16-18.30 Uhr
Samstag 05.12. 10-12.30 Uhr

Beitrag: 40,00 €

Online via Zoom

Anmeldung: kontakt@heil-bewusst-sein.com

DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT