



Kursdetails FOCUSING Grundlagenkurs 1 (Einsteigerkurs)

- Durchführungsort: 3065 Bolligen, Eggweg 50, Praxis Fleury
- Kursleitung: Theres Fleury
professional Focusing teacher; Int. Focusing Institut TFI
IR Focusing teacher (Ann Weiser Cornell)
- theres.fleury@focusing-bern.ch
www.focusing-bern.ch
Tel. 031 921 99 74
- Kursdauer: 3 Wochentage über einen (1) Monat verteilt
- Kursdaten: Die exakten Daten erfolgen in Absprache und in Abstimmung mit den Terminmöglichkeiten der Teilnehmenden per doodle und / oder E-Mail
Einsteiger-Kurs: jeweils Winter / Frühjahr
Aufbau-Kurs: jeweils Herbst / Winter
- Kurszeiten: jeweils ab 09h00; 6 Std., dazwischen 1-2 Std. Mittagspause, nach Absprache
- Kosten: CHF 490.--
inkl. Kursdokumentation und Arbeitsmaterialien
- Anmeldung: Per E-Mail oder Telefon; Anweisung des Kursgeldes erfolgt vor Kursbeginn.
- Teilnehmerzahl: Praxis Bolligen: bis 5 TN
Kursraum Bern: 6-8 TN
- Kursform: Kurssprache ist Schweizerdeutsch.
Der Unterricht ist eine Mischung aus Erklärungen, Demonstrationen, Selbsterfahrungs-übungen und Übungen zu Zweit und in Gruppen; mit vielen Möglichkeiten, Fragen zu stellen und Unterstützung zu erhalten.
- Kursinhalte / Lernziele: - Aufmerksamkeit nach innen lenken
- Kontakt aufnehmen und in Beziehung treten mit dem „körperlich Spürbaren“
- Präsenz aufbauen für die eigenen Gefühle und Gedanken
- Den inneren Prozess begleiten
- Partnerschaftliches Focusing, Grundhaltung und Fertigkeiten für das partnerschaftliche Begleiten / Mitsein mit einem/r FocuserIn
- Voraussetzung zur Kursteilnahme: Sollte Focusing noch ganz neu für Sie sein, ist der vorgängige Besuch einer Einzelsitzung bei einem / einer FocusinglehrerIn hilfreich und sinnvoll. Rufen Sie an oder mailen Sie für mehr Info.