



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. 076 441 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:	<ul style="list-style-type: none">- 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.