

Einladung zum 17. Regio Impuls bso Zentralschweiz

FOCUSING – EINE PHÄNOMENOLOGISCHE METHODE FÜR INNERE KLARHEIT



Datum: Mittwoch, 25. Oktober 2023

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus Zug, Bundesstrasse 14, 6300 Zug

Zeit: ab 17h30 Eintreffen
18h00 – 20h30 Workshop
20h30 – 21h15 Netzwerk-Apéro zum Ausklingen (Bitte um Anmeldung!)

Thema: *«Was abgespalten, nicht gefühlt wird, bleibt so, wie es ist. Wenn es gefühlt wird, verändert es sich.» Eugene T. Gendlin (Gründer der Focusing-Methode)*

Das Leben selbstbestimmt und authentisch zu gestalten, ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Ebenso sind tragfähige Beziehungen in Familie und Beruf wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung. Focusing ist eine Methode, die innere Aufmerksamkeit zu stärken. Sie fördert die Wahrnehmung der körperlichen Resonanz auf unsere Erfahrungen. Dadurch kann der Kontakt zwischen unserem Denken und Fühlen gestärkt und innere Klarheit gefördert werden. Unser Handlungsspielraum wird somit erweitert.

Im Workshop erhalten Sie Einblick in die Methode und beobachten einen partnerschaftlichen Focusing-Prozess mit einer Berufskollegin. Anhand einer angeleiteten Übung sammeln Sie persönliche Erfahrungen.

Referentin: **Verena Gysin Felber**, Coach und Supervisorin, bso, Mediatorin (Uni Freiburg) zertifizierte Focusing Begleiterin und Trainerin (TIFI New York) sowie Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Seit vielen Jahren begleitet und unterstützt sie Menschen, die mit sich und anderen in gutem Kontakt stehen und sich gleichzeitig konstruktiv für ihre Bedürfnisse einsetzen.

Admin.: Unkostenbeitrag: CHF 25.– [Zahlbar via Twint vor dem Anlass (079 305 66 43) oder passend in bar vor Ort]
Der Workshop ist auch offen für Nicht-bso-Mitglieder! **Wird als 2.5 h Weiterbildung bestätigt. Anmeldungen bis Mittwoch, 11. Okt. 2023 über:**
<https://forms.office.com/e/b80kH0ivsW>

Wir freuen uns auf einen anregenden Abend mit vielen interessierten Kolleginnen und Kollegen.

Corsin Flury (corsin@flurycoaching.ch)

Hildegard Kaufmann-Thalmann (h.kaufmann@zugernet.ch)

Martin Ineichen (m.ineichen@inplus.ch)

Susanne Wallimann (info@susannewallimann.ch)

Anfahrt

Reformiertes Kirchgemeindehaus Bundesstrasse 15, Zug

Zu Fuss ab Bahnhof Zug (ca. 5 Minuten)

Parkhaus Neustadt oder Coop City (ca. 2 Minuten)

(Tipp: Autobahnausfahrt Nordstrasse Richtung Zug City)

