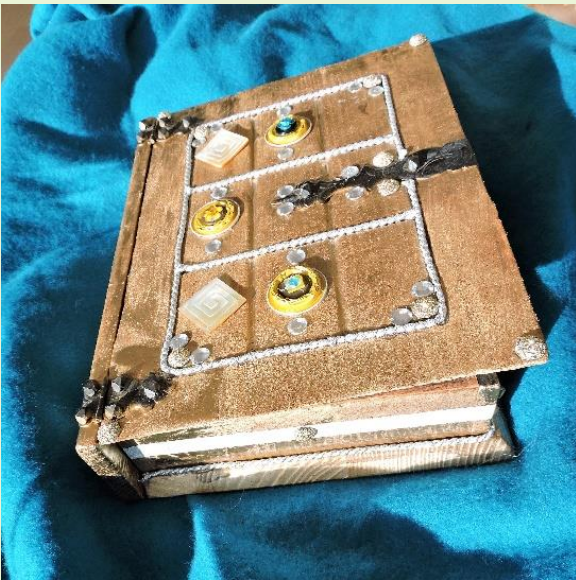


- Focusing -

Aus der eigenen Schatztruhe schöpfen und Neuland entdecken



Stehst Du vor grossen Entscheidungen?

Möchtest Du Deine Kreativität mehr
ausleben?

Wünschst Du Dir mehr
Leichtigkeit?

Suchst Du gerade den Durchblick bei
persönlichen Themen?

Ist es gerade eng?

Kennst Du dieses «Gefühl im Bauch» , das eigentlich weiss, wie es ist, aber dies oft nicht genügend klar sagt?

Aus diesem anfangs diffusen Körperwissen können neue Erkenntnisse und oft erstaunlich klare Antworten auf persönliche Fragen oder nächste Arbeitsschritte entstehen. Das, was vielleicht ins Stocken geraten ist, kann somit wieder ins Fliesen kommen.

Seit über 15 Jahren mache ich mit Focusing bei mir und anderen Menschen erstaunliche und erfreuliche Erfahrungen. Ich erlebe, wie die damit gewonnenen persönlichen Aha- Erlebnisse sich konkret im Alltag auswirken und neue Bewegung in stockende Situationen bringen. Grossen Herausforderungen kann ich mit Focusing in einer von innen heraus veränderten Haltung begegnen. Es sind oft die kleinen, unscheinbaren «Shifts», die dann doch Grosses bewirken. Dies gilt für kreative Arbeitsprozesse genauso wie für Lernprozesse oder persönliche Themen.

Der amerikanische Philosoph Prof. Eugene Gendlin (1926-2017) entwickelte aus seiner Jahrzehnte langen Forschungsarbeit zusammen mit C. Rogers Focusing als Methode, welche auf dem Körperwissen und dem «felt sense» beruht.

Er beobachtete, dass Menschen, welche sich in Prozessen nachhaltig in die gewünschte Richtung veränderten, alle etwas gemeinsam hatten; den aufmerksamen Umgang mit körperlichen Zeichen und den inneren Dialog zwischen Körper und Verstand.

Als Focusing Trainerin
begleite ich Dich gerne
dabei,
neue Pfade und
Deine nächsten Schritte
in die von Dir gewünschte
Richtung zu gehen.

Béatrice Gründler, Focusing-Trainerin,
ausgebildet bei Eveline Moor

Dozentin, Musikerin, Autorin

8260 Stein am Rhein

beatrice.gruendler@ein-klang.com

Weitere Infos:

www.ein-klang.com/Focusing

www.focusingswitzerland.ch

052 242 00 94 076 304 30 12

