Focusing-Institut Winterthur

NeuroFocusing –
Focusing und Brainspotting

NeuroFocusing wirkt zur **Lösung von emotionalen Blockaden**, Bearbeitung von **Traumata** und Schmerzen.

NeuroFocusing wirkt auf schonende Art bis in die tiefsten Regionen unseres Gehirns. So können fragmentierte Informationen, die im impliziten Gehirn, im lymbischen System und im Hirnstamm abgespeichert sind, aktiviert und infolge der Neuroplastizität des Gehirns über den Hippocampus neu abgespeichert werden. Die Störungen können nachhaltig aufgelöst werden, sodass sie das aktuelle Handeln nicht mehr beeinträchtigen. Ein Zugang zu den eigenen Ressourcen wird wieder erschlossen.

Ein zentrales Element ist die Arbeit mit dem „Felt Sense", einer körperlichen Reaktion (Kloß im Hals, Druck im Brustraum, flaues Gefühl im Magen, etc.). Der Begründer von Focusing, Prof. Gene Gendlin fand heraus, dass in dem Felt Sense alle Erfahrungen abgespeichert sind, die wir erlebt haben mit bestimmten Menschen, aber auch zu Themen, die uns sehr belasten.

David Grand u.a. fanden heraus, dass es zu der körperlichen Reaktion (felt sense) einen Reaktionspunkt im Sehfeld gibt, mit dessen Aktivierung die Selbstheilungskräfte auf Grundlage der Neuroplastizität ihre Wirkung entfalten können.

Im Seminar arbeiten wir hauptsächlich praktisch und üben die Methode Schritt für Schritt.

Voraussetzung: Felt-Sense-Erfahrungen aus z.B. Focusing, Somatic Experience, Körperpsychotherapien

Leitung: **Florian Christensen**

Ort: Praxis Trollstrasse 20, Winterthur

Datum: Fr./Sa. 20. + 21. Februar 2026

Kosten: SFR 580 inkl. Schulungsmaterial und Mittags-Lunch

Anmeldung: an info@focusing-institut.ch