



Focusing als spiritueller Übungsweg

Focusing bietet mit seinen sechs Schritten eine praktikable Methode an, um einen inneren Dialog zwischen der Ebene des Verstandes und den Ebenen der Emotionen und des Körpers zu ermöglichen. So eignet es sich hervorragend als Weg zur Vertiefung und Erforschung der eigenen Spiritualität.

Viele sehnen sich nach einer Spiritualität, die alle Ebenen unseres Lebens berührt. Doch in den Herausforderungen des Alltags empfinden wir oft eine Kluft zwischen dem, was wir glauben und dem, was uns innerlich beschäftigt oder belastet. Die geistlichen Überzeugungen bleiben auf einer Kopfebene und erreichen nicht die Stellen in unserem Körper, die sie eigentlich brauchen.

Freitag, 20. Juni 2025 um 10:00 Uhr bis Sonntag 22. Juni 2025 um 15:00 Uhr

Im Diakonissenhaus Riehen, bei Basel – Schweiz

Teilnahme an Mittagslob, Vesper und Wochenschlussfeier ist möglich und willkommen

Leitung:

Christiane Henkel und
<http://www.schreibberatung-bielefeld.de/>

Florian Christensen
www.focusing-institut.ch

Ziele, Inhalte und Vorgehen:

- Wir werden an diesem Wochenende Focusing kennenlernen und mit Hilfe von praktischen Übungen in Einzel- und Kleingruppenarbeit mit unserer eigenen Spiritualität in lebendigen Austausch bringen. Neben biblischen Texten bringen uns Bilder und Körperwahrnehmungen in Kontakt mit dem inneren Erleben.
- In diesem Seminar werden die Focusing-Schritte erklärt, eingeübt und mit Grundelementen der christlichen Spiritualität praktisch in Verbindung gebracht. Wahrnehmungsübungen und das Sitzen in der Stille bilden einen integralen Teil des Inhalts.
- Der Bezug zur christlichen Spiritualität und zu Bibeltexten hat biografische Gründe der Dozierenden. Es bestehen keine Überzeugungs- oder Bekehrungsabsichten, sondern Offenheit und Respekt für jede Überzeugung und für jedes Suchen.
- Der Ausdruck „Gott ist dir näher als du dir selbst“ stammt von dem Mystiker Meister Eckhart, dessen Weisheitsbüchlein Eugene Gendlin stets in greifbarer Nähe hatte. Wie begegne ich in der Verbindung mit mir selbst auch Gott / dem Urgrund des Seins / dem Großen Ganzen?



Focusing-Institut Winterthur

Teilnahme-Voraussetzungen:

- Die Teilnahme ist offen für Personen aus alle Berufsgruppen
- Die Teilnahme ist offen für Personen aus allen religiösen/spirituellen Überzeugungen
- Das Seminar ist ausserdem dafür geeignet, die Methode Focusing kennenzulernen, bzw. zu vertiefen
- Interesse und Offenheit in der Auseinandersetzung mit sich selber und in der Gruppe sind förderlich
- Keine aktuelle psychische Krise
- Wer in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung ist, bestätigt, dass die Seminarteilnahme mit dem/der Therapeut:in abgesprochen ist.
- Mit der Anmeldebestätigung: TN übernehmen die Verantwortung für sich selbst, für ihr Verhalten, für ihre Erfahrungen und für ihr Erleben.
- Neugier, Freude oder beides im Umgang mit dem Körper, Bewegung und Partnerübungen

Kosten:

SFR 690 für das Seminar, plus SFR 277 für Vollpension/Einzelzimmer

Kurszeit total 20 Lektionen à 45min

Anzahl Teilnehmende:

Minimum: 8 Personen

Maximum: 18 Personen

Anmeldeschluss: 16. März 2025

(bitte geben Sie kurz an, welche Vorkenntnisse Sie im Focusing mitbringen)

Informationen und Anmeldung für das Seminar:

info@focusing-institut.ch

Informationen und Anmeldung für Übernachtung/Essen:

www.diakonissen-riehen.ch



Christiane Henkel



Florian Christensen