



Institut für Gesprächsführung und Focusing
Alpenblickstraße. 41, 82386 Oberhausen/Oberbayern
info@focusing-igf.de www.focusing-igf.de
F: 08802/ 22 16 55 mobil: 0179/ 49 58 994



Seminare 2012 mit Dr. Rainer Eggebrecht

Systemisches Focusing: gegenwartsklar im „Reich der Familienalben“

Der systemische Ansatz im Focusing schult die Wahrnehmung dafür, wie stark jeder von uns mit seiner Herkunftsfamilie verbunden ist und wie unsere familiären Wurzeln auf vielfältige Art und Weise auf unsere Beziehungen und unsere Wahrnehmung heute noch einwirken. In diesen vier Tagen wollen wir mit Elementen der Familienrekonstruktion von Virginia Satir, modifizierten Ansätzen von Bert Hellinger und natürlich mit Focusingübungen unsere charakterstrukturellen und systemischen Stärken und Schwächen besser erkennen und achtsam verändern.



Termin: Do., 17. Mai 2012 (Himmelfahrt), 14 Uhr bis Sonntag, 20. Mai, 14 Uhr

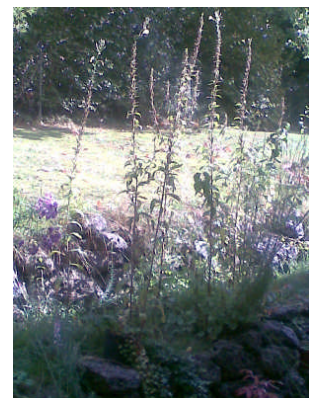
Kosten: 290 € Seminargebühr + 245 € Übernachtung im Einzelzimmer, inkl. Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee mit Snacks/Obst .**Ort:** Landhotel Adler, Martinszell (bei Kempten).

Seminar: Integrale Spiritualität

Wir passieren in unserer Gesellschaft gerade einen sehr bedeutenden Übergang, einen wichtigen Wendepunkt: eine neue Denkweise tritt allmählich weltweit und in vielfältigen Bereichen des menschlichen Lebens in Erscheinung.

Focusing als schöpferisches Integrationsmodell eröffnet Ihnen hierfür neue Felder therapeutischen, spirituellen und interkulturellen Denkens, Handelns und Heilens. Focusing kann persönliches und spirituelles Wachstum stimmiger zusammenführen und ermöglicht Ihnen, sich auf einen wie auch immer gearteten größeren Prozess einzulassen.

Grundlegende spirituelle Erkenntnisse aus Ost und West werden in verständlicher und zeitgemäßer Form in ihrem kulturellen und evolutionären Kontext neu beleuchtet. Mit meditativen Focusing-Wahrnehmungsübungen erhalten Sie in diesem Seminar Impulse zu einer persönlich erfahrbaren Resonanz Ihrer eigenen Spiritualität. Sie lernen grundlegende spirituelle



und integrale Methoden kennen und vertiefen diese persönlichkeitsnah an eigenen Themenfeldern.

Termin: Donnerstag, 2. August, 14 Uhr bis Sonntag, 5. August 2012, 14 Uhr

Kosten: Seminar: 360 € Übernachtung in nahen Pensionen: pro Nacht ab 15 €.

Ort: igf-Zentrale, Alpenblickstr. 41, 82386 Oberhausen/Oberbayern

Das Enneagramm: Besser Umgehen mit Persönlichkeitstypen Integrale Wahrnehmungspräzisierung mit Focusing

Das Enneagramm ist ein altes spirituelles und gleichzeitig psychologisch sehr präzises Modell der Wahrnehmungsschulung für komplexe Verhaltens- und Empfindungsmuster. Es liefert eine Beschreibung neun grundlegender menschlicher Persönlichkeitseigenschaften. Damit können - achtsam angewendet - typenspezifische Verhaltensmuster besser verstanden und positiv gefördert werden.

Focusing ist eine intuitive und auf das Wesentliche verdichtete Form moderner Psychologie. Es zentriert die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar gegenwärtige Erfahrung und ermöglicht damit ein präzises Wahrnehmen des eigenen Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns.

Integral bedeutet, die Perspektiven "Ich" (Selbstwahrnehmung), "Wir" (Kultur, Werte, Moral) und "Es" (Wissenschaft) zu einer ganzheitlichen Sichtweise zu vereinen. Wichtige Impulse stammen von dem integralen Vordenker Ken Wilber. Der integrale Ansatz ermöglicht es, persönliche Entwicklungen auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) zu unterstützen und zu fördern.

Sie erfahren in einer Kurzpräsentation die typischen Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster der neun Enneatypen. In partnerschaftlichen Gesprächen überprüfen Sie persönlichkeitsnah Ihre eigenen Stärken und Schwächen mithilfe der leicht erlernbaren Grundtechniken der Focusingmethode. Weiterhin verbinden Sie in Wahrnehmungsübungen - Kurzmeditation und Gruppenfocusing - die psychologischen Wachstumsaspekte und Entwicklungsdynamiken eines jeden Enneatyps tiefer mit Ihrem eigenen inneren Befinden.

Sie erleben in diesem Seminar also eine lebendige Mischung moderner psychologisch-integrativer Methoden, erfahren sich bewusster in wahrnehmungspräzisierenden Focusingübungen und erleben in achtsamer Meditation, wie dieses Wissen als wertvolles und wirksames Werkzeug der Bewusstseinsweiterung angewendet werden kann.

Freude, Humor und manchmal ein Schuss Selbstironie werden in den Arbeitsgruppen und bei geselligem abendlichem Zusammensein auch nicht zu kurz kommen. Die schöne Natur, die hervorragende Verpflegung, die ruhige Atmosphäre und das freundliche Personal werden es Ihnen leicht machen, all diese Erfahrungen mit einer gewissen „Leichtigkeit des Seins“ zu verbinden.



Termin: Donnerstag, 1. November 2012, 14 Uhr
(Allerheiligen)
bis Sonntag, 4. November 2012, 14 Uhr

Kosten: Drei Nächte (EZ) inkl. Frühstück, Mittagessen,
Nachmittagskaffee mit Kuchen/Obst: 245 €
Seminar: 290 €, insgesamt: 535 €

Ort: Martinszell (bei Kempten)