

# Das Prinzip Freiraum

Focusing Übungen für Wohlbefinden mitten im Stress

Hamburg 27. April 2019



Angesichts zunehmender Komplexität der Herausforderungen unseres Alltags fühlen wir uns häufig unter Druck, erschöpft oder gar von Burnout bedroht. Selten können wir an den äußeren Stressquellen sofort etwas verändern. Das Prinzip Freiraum aus der Therapie- und Selbsthilfemethode Focusing bietet wirksame Wege und Methoden, um heilsamen Abstand zu inneren und äußeren Anforderungen zu finden und damit Wohlbefinden, Entspannung und innere Klarheit zu fördern. Freiraum ist auch die Voraussetzung für das Problemlösen mit Innerer Achtsamkeit, bei dem wir Probleme nicht über den Verstand, sondern über den Körper lösen.

Die Übungen sind leicht lernbar, verblüffend wirksam und mit sich und anderen durchführbar.

## Inhalt

Verschiedene Freiraumübungen wie:

- Probleme identifizieren und auf Abstand bringen
- Einen guten Ort finden und Lösungsenergien aktivieren
- Partialisieren: Heilsamen Abstand zu schwierigen Gefühlen
- Mini- Freiraumübungen für Souveränität mitten im Stress. **Außerdem:**
- Freiraum Fallen identifizieren und persönliche Wege in den Freiraum finden
- Dis-Identifikation und Innerer Beobachter
- Freiraum im Alltag

## Methoden

- Kurzvorträge
- Geleitete Gruppenfocusings
- Selbstreflexion durch Schreiben
- Sanfte Körperübungen
- Austausch in der Gruppe

## Nutzen

Der Seminartag bietet Ihnen die Möglichkeit, Ruhe und Erholung zu tanken und gleichzeitig wirkungsvolle, leicht anwendbare Methoden und Haltungen für das eigene Wohlbefinden und die Psychohygiene zu erlernen. Diese Methoden können auch einfach mit Psychotherapie- oder Beratungsklienten durchgeführt werden.

## Seminar

**Zeit:** 25. April 2019 von 10-17 Uhr

**Ort:** Raum für Meditation und Bewegung, Rutschbahn 11, 20146 Hamburg  
[www.raum-fuer-meditation-und-bewegung.de](http://www.raum-fuer-meditation-und-bewegung.de)

**Preis:** 130 Euro inklusive Tee, Kaffee, Kekse und einem Handout

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich per Email mit Ihrer Adresse und Telefonnummer bei [susanne@kersig.de](mailto:susanne@kersig.de) an.

**Fortbildungspunkte:** Es werden 8 Fortbildungspunkte bei der PTK beantragt

**Rücktritt:** Ist bis 4 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Danach nur, wenn Sie eine/n ErsatzteilnehmerIn stellen oder wenn jemand von der Warteliste aufrücken kann.  
Rücktrittsgebühr: 30 Euro

## Leitung

**Susanne Kersig** Psychologische Psychotherapeutin, Coach und Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Focusing Trainerin (DAF) und Autorin von „Freiraum finden bei Stress und Belastung“, Arbor Verlag.  
[www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info), Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg.