



# Focusing & Meditation

03. – 07. November 2021

**HUMAN BEEINGS ARE HIGHLY INTERACTIONAL** \*Prof. E. Gendlin\*

## **SICH SELBST ZUHÖREN UND SCHWEIGEN**

*In diesem Workshop erleben wir, wie kontemplieren im Schweigen, die Wechselwirkung mit sich selbst begünstigt. Meditation als Übung einer nonverbalen Art von Kontakt- und Bezugs-aufnahme mit sich selbst und gegenwärtigem Erleben, macht etwas mit uns. Weil wir im Schweigen bewusst auf den Austausch mit der Umwelt verzichten, wird eher erkennbar, wo ich mich (be-) finde.*

## **SICH SELBST ZUHÖREN UND SPRECHEN**

*Im partnerschaftlichen „wholebody“ Focusing bringen wir augenblickliches, unfertiges, inneres Erleben zur Sprache. Durch das Verbalisieren des Erlebensstroms, der all unsere Gedanken, Gefühle und Körpersymptome in Bezug auf ein Lebensthema begleitet, werden wir einsichtig in diesen wahrnehmbaren, subtilen, fortlaufenden Prozess. Wir erleben, wohin er zielgerichtet führt und welche Einsichten und Antworten daraus erfahrbar werden. Mit Focusing üben wir, unserem inneren Erleben ein Gegenüber zu sein. Wir erden Zeuge und Zeugin von Veränderung.*

*Der Kurs findet im Schweigen statt, bis und mit Mittagessen. Wir machen Natur-Geh-Wanderungs-Meditationen und sitzen auch in der Stille im Raum. Der Nachmittag gehört den Teilnehmenden. Ab 16.30 Uhr Focusing Workshop bis und mit Abendessen. Die Abende verbringen wir am Cheminéefeuer mit der Reflexion des Tageserleben.*

### **Eveline Moor Züllig,**

MAS Prävention & Gesundheitsförderung FHZ/HSA  
Lehrbeauftragte Focusing Koordinatorin  
Internat. Focusing Institut New York (TIFI)  
Co-Leitung Casa Civetta  
[www.focusingausbildung.ch](http://www.focusingausbildung.ch)

### **Martin Züllig**

Zertif. Focusing Begleiter TIFI  
Personzentrierte Prozessbegleitung GFK  
45 Jahre Vipassana Meditation  
Gründer und Co-Leiter Casa Civetta  
[www.casacivetta.ch](http://www.casacivetta.ch)

Kursort: Seminarhaus Casa Civetta, 6670 Avegno [www.casacivetta.ch](http://www.casacivetta.ch)  
Honorar: 750 + Seminarpauschale Civetta Fr. 520 (im EZ) alles inkl.  
Teilnehmende: Vorwiegend Angehörige therapeutischer respk. helfender/lehrender Berufe  
Voraussetzung: Focusing Basis I+II und/oder Meditationserfahrung. Interesse an Entwicklung  
Anmeldung: Bis 15. Oktober 2021 [focusing@casacivetta.ch](mailto:focusing@casacivetta.ch)