

INNER TRUTH YOGA - Yoga und Focusing
19.-26. August 2022 im Hotel Kubatzki, St. Peter-Ording
mit Eva Gregor und Dörte Kubatzki

Die jahrtausendealte Praxis des Yoga verbunden mit moderner westlicher Psychologie

Sowohl Focusing als auch Yoga stellen Wege der Selbsthilfe und Transformation dar. Beide haben das Ziel, Selbsterkenntnis, Schritte der persönlichen Veränderung sowie (spirituelle) Entfaltung hin zu einem heilen Ganzen zu ermöglichen.

Focusing lenkt unser Gewahr-Sein auf die Ebene unseres inneren, körperlichen Erlebens und bietet uns lebensförderliche, intelligente Werkzeuge, die sich leicht in unser alltägliches Leben integrieren lassen. Auf der Ebene der inneren Erlebensprozesse finden wir wertvolle Informationen, die sich uns offenbaren, wenn wir ihnen mit der geeigneten Geisteshaltung, der inneren Achtsamkeit, begegnen. Mit der Zeit kann unser innerer Körper zum Heimatland werden und als verlässlicher Kompass für unseren Lebensweg dienen.

Sowohl für die Yogapraxis „on the mat“ also auch „off the mat“ stellt Focusing eine Bereicherung und Vertiefung dar, durch die Öffnung des Aufmerksamkeitsraumes für das innere Erleben und damit dafür, wie Yoga Asanas, Pranayama, Meditation, Chanten, Mudra - aber auch Menschen, Situationen, Sinneseindrücke auf und in uns wirken.

Die Integration von Focusing in die eigene Yogapraxis und in den Yogaunterricht bietet Yogalehrenden die Möglichkeit persönlicher Stärkung und Weiterentwicklung, tieferes Verstehen und Kompetenzen in der Begleitung ihrer Schüler*innen. Und es ermöglicht Yoga Praktizierenden, in einen tiefen Kontakt mit ihrem Körper, ihren innerpsychischen Vorgängen und auch Ressourcen zu gelangen.

Yoga mit Focusing zu verbinden ist eine Antwort auf die Forderungen und Herausforderungen, die diese Zeiten an uns stellen. Je tiefer und kraftvoller die Wurzeln sind, mit denen wir in unserem eigenen Urgrund angebunden sind, desto mehr Halt haben wir angesichts von Unsicherheit und radikalen Veränderungen. Je mehr Wachheit wir in uns tragen, desto mehr Spielraum haben wir in unserer Antwort auf das Leben. Je mehr Mitgefühl wir uns selbst entgegen bringen, desto mitfühlender können wir mit anderen sein.

Diese Fortbildung für Yogalehrer*innen richtet sich an dich, wenn du

- den Wunsch nach Vertiefung und Verfeinerung deiner eigenen Yogapraxis hast.
- die Ebene des inneren Erlebens kennenlernen bzw. weiter erforschen möchtest.
- dich mit dem Thema Embodiment/Verkörperung befassen möchtest.
- verstehen möchtest, wie Körper, Gedanken und Emotion miteinander in Verbindung stehen.
- deinen Körper als Tor zur eigenen Körperspiritualität entdecken möchtest.
- die Haltung der inneren Achtsamkeit mehr in deine Yogagruppen und Personal Trainings integrieren möchtest.
- die Begegnung mit dir selbst und mit anderen Menschen tief und nährend gestalten möchtest.
- innere Prozesse bei deinen KursteilnehmerInnen anregen und begleiten lernen möchtest.
- bereit bist, deine Vorstellungen von „perfektem Alignment“ in Asanas auch einmal ruhen zu lassen und dir statt dessen zu erlauben, deinen Körperimpulsen zu folgen

In dieser Fortbildung werden die Grundprinzipien von Focusing vermittelt, sowie Möglichkeiten der Anwendung im Gruppen- und Einzelkontext dargestellt, erforscht und geübt. Die Focusing-Inhalte entsprechen einem Einführungsseminar in Focusing (Focusing I) des Deutschen Focusing Instituts (DFI). Sie sind:

- das Prinzip Freiraum und wofür es gut ist
- Was ist ein FeltSense?
- die Haltung der inneren Achtsamkeit (Absichtslosigkeit, Anfängergeist, Akzeptanz, Präsenz)
- Saying back (Basisintervention des Begleitens)

Als Absolvent*in dieser Fortbildung kannst du, wenn du dich weiter in Focusing bilden möchtest, direkt bei Focusing II der DFI Basisausbildung in Focusing einsteigen.

Kosten: 1.100,00 € zzgl. Unterkunft & Verpflegung
Die Fortbildung ist von der Umsatzsteuer befreit.

Die Fortbildung umfasst 60 Seminarstunden à 45 Minuten. Es erwartet dich ein ausgewogener Mix aus Lectures/Theorie, Übungen (Einzel-, Dyaden und Gruppenarbeit), Yogasessions, Gruppenfocusings und Austausch. Du erhältst ein Manual sowie Teilnahmebescheinigungen über die Fortbildung und das Einführungsseminar in Focusing.

Eine abgeschlossene Yogalehrer*innen-Ausbildung ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Weitere Informationen zur Unterkunft und Anmeldung findest du auf der Website des Hotel Kubatzki www.das-kubatzki.de oder schreibe eine Email an Eva Gregor kontakt@heil-bewusst-sein.com