

Was bedeutet Focusing?

Focusing beginnt damit, achtsam zu werden auf das eigenen körperliche Erleben.

Wenn Du bei Deinem körperlichen Erleben verweilst, ergeben sich unter bestimmten Bedingungen Heilungsschritte.

Focusing bedeutet, der Stimme des eigenen Körpers zu folgen und es begleitet diese persönlichen Veränderung.

Focusing ist ein Weg zu einer heilsamen Beziehung zu sich selbst.

Focusing kann jeder lernen und in seinem persönlichen & beruflichen Leben auf vielerlei Weise nutzbringend anwenden.

Focusing ist eine Weg, der philosophisch begründet, empirisch überprüft und klinisch erprobt ist.

Der Schwerpunkt in Heidi Winklers Tun ist die Selbst- und Potentialbestärkung von Einzelnen, Paaren, Familien, Gemeinschaften und Teams.

Sie unterstützt Menschen dabei, selbst wieder in Kontakt mit ihrer inneren Wahrheit zu kommen.

Praktisch sieht dieses so aus, dass Du Dich achtsam und absichtslos darin begleiten lassen kannst, Dich wieder mit Deiner Essenz zu verbinden. Du kannst dabei lernen Dich wieder selbst wahrzunehmen und die Botschaften Deines Körpers zu verstehen.

Das was Dich ausmacht, war schon immer da - und kann niemals verloren gehen.

Du kannst Dich von Heidi darin begleiten lassen, Dich wieder zu erinnern.

Heidi ist auch Focusing Therapeutin (DAF) & Focusing Trainerin (DAF).