

### **Hanspeter Mühlethaler**

Physiker Dr. sc. nat.  
Langjährige Erfahrung als Ingenieur  
Focusingtrainer TFI  
(The Focusing Institute New York)  
Lehrer für Thinking at the Edge TAE  
(auf Focusing basierende philosophische Praxis)



Telefon 062 296 59 25  
Mobil 079 619 95 19  
eMail hmuehlethaler@gmx.ch

### **Elisabeth Zeller**

Psychologin HAP  
Körperpsychotherapeutin  
Focusing in Einzelarbeit und Gruppen  
Focusingtrainerin i. A.  
Erstberuf: Sprachlehrerin lic. phil. I



Telefon 044 932 32 63  
eMail elisa.beth@gmx.ch

Gerne beantworten wir Ihre Fragen telefonisch oder per eMail



# **WANDERN und FOCUSING**

## **Wandererlebnis ausen und innen**

Freitagabend 25. bis Sonntag 27. September 2015  
Wergenstein GR, im Naturpark Beverin

[www.hpm-focusing.ch](http://www.hpm-focusing.ch)

## Datum

Freitag, 25. September 18:00  
bis Sonntag 27. September 16:00 Uhr

## Programm

### Freitagabend

Abendessen  
Kennenlernrunde  
Einführung Focusing mit Übungen

### Samstag

Gruppenfocusing – Einstimmen auf die Wanderung  
Mit dem Gelernten auf der Wanderung Erfahrungen sammeln

Mittags-Picknick  
Abendessen im Haus  
Spiele mit Focusing

### Sonntag

Wanderung mit Focusingübungen unterwegs  
Mittags-Picknick  
Abschluss mit Focusing  
Abreise 16.33 ab Wergenstein

Ort: Haus „Capricorns“ , Wergenstein GR  
[www.capricorns.ch](http://www.capricorns.ch)

## Voraussetzungen

Bereitschaft für 4–5 stündige Bergwanderungen

## Kosten

Seminargebühr	CHF 350.-
Pension DZ Etagedusche inkl. Verpflegung	236.-
DZ Dusche und WC	266.-
EZ Etagedusche	252.-

Zahlung vor Beginn des Seminars  
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung  
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

## Besonderes

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt  
Das Seminar findet bei jedem Wetter statt, allenfalls mit geänderten Programm

## Anmeldung

Bis 31. Juli 2015 über [www.hpm-focusing.ch](http://www.hpm-focusing.ch)

## Focusing

Wir besitzen einen inneren Reichtum an Wissen, der sich nicht in Worten ausdrücken lässt. Im Focusing lernen wir, uns diesem körperlich erlebten Erfahrungsschatz zuzuwenden, achtsamer zu werden, und so berührende und oft überraschende Erkenntnisse über uns selbst und über unser In-der-Welt-Sein zu gewinnen.

In der Einführungssequenz lernen Sie im geschützten Raum, sich auf die Ihnen gemässe Weise der Körperwahrnehmung zu öffnen und darüber hinaus der inneren Wahrnehmung in ihren verschiedenen Dimensionen zuzuwenden. So werden Sie erfahren, wie das tägliche Erleben eine vielschichtige Resonanz auslöst. Innere Bilder entstehen, gedankliche Assoziationen, Erinnerungen und Gefühle verbinden sich mit dem aktuellen Erleben. Focusing wird Ihnen helfen, diese Vielfalt bzw. Vielschichtigkeit bewusst wahrzunehmen und in Ihr Handeln einzubeziehen.

## Wandern

Es gibt viele Wege, welche uns helfen, in Kontakt mit der uns allzeit begleitenden Erlebensqualität zu gelangen – Musik, Kunst, Geschichten, Naturerlebnisse – oder eben Wandern. Und dies in vielerlei Hinsicht:

- Die ruhige und rhythmische Körperbewegung erlaubt eine spezifische Art der Selbstwahrnehmung.
- Wir haben Zeit, spielerisch mit unterschiedlichen Arten der Selbstwahrnehmung zu experimentieren.
- Wir können zwischen Aussen- und Innenwahrnehmung pendeln und damit erfahren, wie sich uns neue Bedeutungen eröffnen.

(Die Liste lässt sich aufgrund eigener Erfahrungen beliebig erweitern).

## Seminarinhalt

Einführende Übungen zum Lernen von Focusing, Partnerübungen, Austausch im Plenum  
Experimentieren mit den oben beschriebenen spezifischen Aspekten  
Erkenntnisse zu zweit oder im Plenum teilen  
Wanderungen 4-5 Stunden