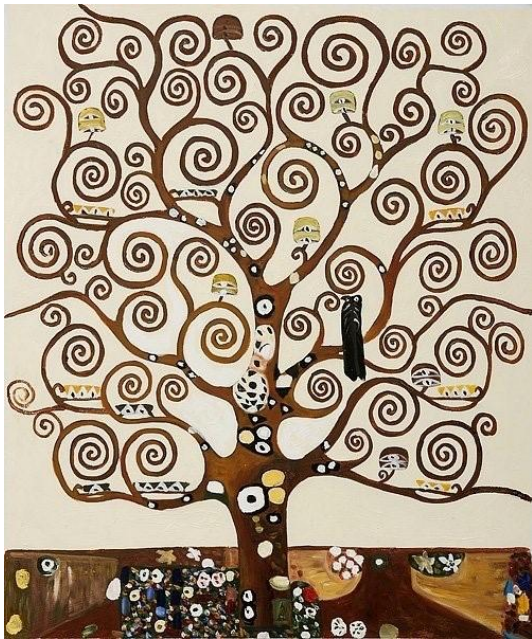


# Focusing Inspiratiedag 2024



Op **zaterdag 12 oktober** ben je van harte welkom op de jaarlijkse Focusing Inspiratiedag in Driebergen. Het thema van deze dag is:

## Terug naar de essentie.

Deze dag is voor alle mensen die interesse hebben in Focusing en de Filosofie van Gendlin en inspiratie op willen doen. Of je nu Focuser, Focusing begeleider of trainer bent, het op een of andere wijze toepast in je werk of graag nader wil kennismaken met Focusing, je bent van harte welkom!

Vanaf 9:30 staat koffie, thee en iets lekkers voor je klaar.

**Locatie:** [Cultuur- en congrescentrum Antropia in Driebergen](#)

**Tijd:** 10:00-17:00u

## Meld je hier direct aan

Zowel het ochtend- als het middagprogramma bestaan uit een plenair gedeelte en een workshopronde.

Er is zowel tijdens de workshops als tussendoor volop ruimte om elkaar te ontmoeten en te verbinden, bijvoorbeeld tijdens de heerlijke biologische lunch.

Je kunt je op de dag zelf inschrijven voor de workshops via lijsten die ervoor klaarliggen.

Het belooft weer een inspirerende dag te worden met workshops, waarin de essentie van Focusing centraal zal staan.

## Aankondiging van de workshops:

### **‘Denken met je lijf verruimt je geest’ door Aaffien de Vries**

De meeste van ons kennen Focusing vooral als een manier om met problemen om te gaan. We voelen ons rot en we ontdekken dat het lijf er meer van weet. Dáár aandacht voor hebben brengt een transformatief proces op gang. Dat innerlijk weten beperkt zich echter niet tot problemen, maar strekt zich ook uit tot denkprocessen. Je weet méér dan je denkt, veel meer.

Rond ieder onderwerp dat jouw belangstelling heeft (soms maar heel vaag) zit er in jou een rijk en waardevol weten. Je hebt er nog geen woorden voor, het zit impliciet ‘opgesloten’ in je lijf.

TAE, thinking at the Edge is het proces om deze kennis vorm te laten krijgen in woorden. In deze workshop wil ik een kleine “taste of TAE” geven en hoop ik je belangstelling te wekken voor deze bijzonder rijke manier van denken met een hoofdletter.

Aaffien is Focusing begeleider, -trainer en opleider en counselor existentieel welzijn.

“TAE ervaar ik als een creatief proces, vergelijkbaar met bijvoorbeeld schilderen en beeldhouwen. Het is soms fors worstelen; de ruimte en het licht als zich iets nieuws uit je breinlijf ontvouwt geeft echter een enorme voldoening. Het maakt je tot meer dan wie je dacht te zijn.”

### **'Focus op Presence' door Gees Wagner-Visser**

In deze workshop gaat het om de bewustwording en verkenning van onze Presence (oftewel onze aanwezigheid in en bij onszelf) door middel van ervaringsgerichte oefeningen: Waar voel je (vooral) dat je aanwezig bent en welke symbolen horen er voor jou bij? Wat kunnen we doen om Presence te versterken? Daarnaast verkennen we spelenderwijs hoe we Presence meer kunnen inzetten in het dagelijks leven en wat het effect kan zijn van, zoals Gendlin het zegt, er 'alleen maar' te zijn. De workshop is bedoeld voor zowel beginnende als ervaren focussers.

Gees is Focusing trainer- en begeleider en sinds acht jaar penningmeester van de Stichting Kinderfocussen. Gees werkte als docent op de Pabo en was Ambulant Begeleider voor cluster 3 en 4. Op dit moment is zij met pensioen en incidenteel actief voor de Stichting OZL (onderwijs aan zieke kinderen).

### **Relationeel Wholebody Focusing door Lara Peumans en Dorethé Mommersteeg**

Wij zijn voortdurend in interactie met elkaar en met de omgeving. Dat is het grondbeginsel van de filosofie van Gendlin. In deze workshop gaan we verkennen hoe we onszelf ervaren in verbinding met de omgeving en in de interactiedynamiek met een ander mens. De basishouding, het gegrond aanwezig zijn, staat centraal in deze workshop.

De beoefening van Relationeel Wholebody Focusing leidt ertoe dat je een betere connectie met jezelf ontwikkelt en beter bij jezelf kunt blijven in contact met een ander mens.

Lara en Dorethé zijn allebei gecertificeerd Focusing trainers van The International Focusing Institute NY. Lara is daarnaast opgeleid tot Relationeel Wholebody Focusing trainer bij Karen Whalen. Dorethé heeft een jaaropleiding RWBF gedaan bij Lara en heeft een eigen Focusing praktijk in Breda.

### **Focusing en dromen door Trees Cuijpers-Kessels**

Dromen lijken rationeel gezien vaak dwaas en irreal; wat wel eens tot de uitspraak kan leiden dat dromen bedrog zijn. Als focussers weten we dat hoofd en lijf het niet altijd met elkaar eens zijn en dat met name de felt sense ons geheel nieuw informatie aanreikt over onze ervaringen. Datzelfde is ook het geval wanneer we de beelden van onze dromen focussend gaan benaderen. Ze blijken dan het tegendeel van bedrog!

Tijdens de workshop ontvang je een korte handleiding over het omgaan met dromen en kan er met een – of mogelijk meer – dromen gewerkt worden, zodat je er thuis zelf alvast een start mee kunt maken. Breng als deelnemer daarom als het even kan een droom mee. Zo'n droom hoeft niet recent te zijn en kan zelfs uit slechts enkele flarden bestaan.

Trees startte in 1972 als fysiotherapeute. Geleidelijk is zij holistisch gaan werken en in 2000 met Focusing in aanraking gekomen. Dat laatste bleek voor haar wat zij onbewust eigenlijk al zo lang zocht! Na de nodige opleidingen heeft Trees veel individuele begeleidingen en focusworkshops gegeven. Inmiddels staan haar Focusactiviteiten op een lager pitje vanwege haar leeftijd, haar enthousiasme voor Focusing echter niet.

### **'Hoe een rups een vlinder wordt' door Annemarie Kok-Pastors**

Waar kom jij vandaan? Wat is jouw oorspronkelijke levensenergie?

In deze workshop gaan we samen ontdekken of je iets van de kracht en kwaliteit van jouw essentie kan ervaren en hoe jouw levensenergie beweegt en uitdrukking geeft aan wie je bent. In de loop van je leven kan jouw oorspronkelijkheid soms geheel of gedeeltelijk bedekt geraakt zijn door alles wat je "geleerd" hebt of juist moesten afluken. Als je deze weer herinnert, zal je gaan ervaren dat je met meer vertrouwen door stoeve momenten in het leven vooruit komt. Je kunt het vergelijken met het proces van een rups die via de cocon een vlinder wordt. De vlinder zit al in de rups besloten. Impliciet weet de rups dat hij onderweg is naar de vlinder. Voor deze workshop is focuservaring nodig.

Focusing is bij Annemarie geïntegreerd in haar manier van werken. Tot 2019 werkte zij als Psychomotorisch Kindertherapeut met kinderen en gezinnen. Sinds enkele jaren is zij werkzaam als praktijkondersteuner GGZ in een bijzondere huisartsenpraktijk. Ze geniet ervan om focusworkshops te geven en mensen te inspireren de taal van hun lijf te leren begrijpen. Annemarie maakt gebruik van creatieve middelen en beweging.

### **'En toen beseft je dat je focuste' door Egbert Monsuur**

In deze workshop staat het gedachtegoed van Gendlin centraal. Hoewel hij zijn gedachtegoed in concepten als felt sense, living forward verwoord heeft, is het revolutionaire van zijn filosofie juist dat hij concepten niet als vaststaand zag, maar als voortdurend in ontwikkeling zijnde vanuit de ervaring. Daarin is de ervaring altijd pre-conceptueel: het bestaat op zichzelf niet uit woorden en concepten. Het is de bron waaruit woorden en concepten voortkomen. Ze zijn er impliciet in aanwezig. Door ze op een geheel doorvoelde manier vanuit het lijf te gaan beschrijven, verandert de ervaring en komen er nieuwe concepten uit voort.

We gaan samen ontdekken wat Gendlin's erfgoed, Focusing, voor jou in jouw mens-zijn betekent en hoe we concepten uit zijn gedachtegoed ervaren en zouden verwoorden op het moment dat we ze nieuw en fris tegemoet treden vanuit onze eigen ervaring. Samen maken we zo een beetje filosofie, die hopelijk jouw innerlijk begrijpen van Focusing vergroten evenals jouw mogelijkheden in het toepassen van de vaardigheden van Focusing in jouw leef- en werkomgeving.

Egbert is Focusingtrainer sinds 2002. Hij helpt zijn vrouw in de kinderopvang, waarbij de filosofie van Focusing goed van pas komt. Sinds kort is hij gepensioneerd wat betreft zijn werk als therapeut bij Integro in Hardenberg. Hij geeft nu vooral trainingen in Focusing aan verschillende doelgroepen.

## **Inschrijving en betaling**

De kosten voor deelname zijn 110 euro inclusief koffie en thee, gebak en een uitgebreide biologische lunch. We willen je aanmoedigen om tijdig in te schrijven. Daarom betaal je vóór 8 juli slechts 90 euro. Er is ruimte voor maximaal 55 deelnemers. Je kunt je inschrijven via [deze link](#).

Voor je administratie kun je het bewijs van betaling gebruiken. Facturen worden niet verstrekt.

Volgens de algemene voorwaarden van Stichting Focusing Nederland is het bij het annuleren van je deelname helaas niet mogelijk geld terug te ontvangen. Wel is het mogelijk een vervangende persoon namens jou te laten deelnemen. Geef deze persoon jouw bewijs van betaling mee en meld dit aan de organisatoren.

Met vragen kun je terecht bij [Suzanne Ogier](#) en [Esther Wijs](#)

We kijken ernaar uit om je te ontmoeten op onze Focusing Inspiratiedag in Driebergen.

Je kunt je inschrijven via [deze link](#).

Namens de organisatie:

Suzanne Ogier, Joachiem Vissel, Dorethé Mommersteeg en Esther Wijs