



# **Focusing- Auffrischungstag im Heinrich Pesch Haus**

Leicht im Fluss des Lebens:  
Focusing und Stressbewältigung

**Samstag, 20. April 2024**



# Leicht im Fluss des Lebens: Focusing und Stressbewältigung

Dieser Workshop bietet eine wertvolle Gelegenheit, Focusing-Haltungen und -Techniken einzusetzen, um Stress zu mindern und die Fähigkeit zur Bewältigung von belastenden Lebensereignissen zu kräftigen.

Durch Focusing lernen Sie, Ihre aktuellen Stressquellen zu identifizieren, die sich durch körperliche Signale, Empfindungen und emotionale Reaktionen ausdrücken können. Ein Schwerpunkt liegt darauf, innere Ressourcen und Stärken zu aktivieren, um die Resilienz zu festigen und im Alltag zu integrieren.

**Focusing-Auffrischungstag**  
**Samstag, 20. April 2024**  
**10 bis 17 Uhr im HPH**

Zur Stressmilderung und -bewältigung gehört es, eine liebevollere Beziehung zu sich selbst weiter zu entwickeln, die Komplexität des eigenen Lebens zu verstehen und stimmige Entscheidungen aus der Lebens-Mitte zu treffen – und dabei die Weisheit des Körpers zu „nutzen“, um den Weg frei für Lösungen zu machen.

Durch Impulse, Übungen in der Gruppe und einzeln, Austausch und Reflexion werden Selbstsorge, persönliches Wachstum und Prävention gefördert.

## Leitung:



**Ulrike Gentner**, Dipl. Pädagogin,  
Dipl. Theologin, Direktorin Bildung  
HPH, Trainerin, Coach und Focusing-  
Beraterin nach DFI, Ausbilderin  
Geistliche Begleitung, Ludwigshafen



## Organisatorisches:

**Voraussetzung für die Teilnahme:** Focusing-Einführungskurs in einem Focusing-Institut

**Kosten:** Für Workshop und Verpflegung: 145 EUR

**Übernachtung/Frühstück im HPH-Hotel:**  
65 EUR (optional, nach Verfügbarkeit)

Wir bitten um Ihre **Anmeldung bis 28.03.2024**  
unter Tel. 0621 5999-175 oder  
E-Mail: [anmeldung@hph.kirche.org](mailto:anmeldung@hph.kirche.org)

Heinrich Pesch Haus  
Katholische Akademie Rhein-Neckar  
Frankenthaler Straße 229  
67059 Ludwigshafen am Rhein

