



**Focusing-  
Auffrischungstag**  
im Heinrich Pesch Haus

Schmerzen verstehen -  
innere Ressourcen entdecken

**Samstag, 29. März 2025**



# Schmerzen verstehen – innere Ressourcen entdecken

Schmerz ist eine Sprache unseres Körpers, die oft schwer zu verstehen ist. Wie können wir mit vielfältigen Schmerzen umgehen, ohne sie zu verdrängen oder von ihnen überwältigt zu werden? An diesem Auffrischungstag lernen wir, dem Schmerz mit den Techniken des Focusing achtsam zu begegnen, seine Botschaften zu entschlüsseln und heilsame Räume zu öffnen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit Focusing-Vorkenntnissen, die ihre Praxis auffrischen und vertiefen möchten – insbesondere im Umgang mit körperlichen und emotionalen Schmerzen – und die Fähigkeit zur Bewältigung von belastenden Lebensereignissen kräftigen möchten.

**Focusing-Auffrischungstag**  
Samstag, 29. März 2025 | 10 bis 17 Uhr  
Hybrid (präsent im HPH und online)

## Inhalte:

- Geführte Focusing-Übungen, um den Körper und den Schmerz besser zu verstehen
- Werkzeuge, um den inneren Widerstand gegen Schmerzen wertfrei zu erkunden
- Techniken, um persönliche Ressourcen zu aktivieren und den Alltag mit Schmerz achtsamer zu gestalten
- Zeit für Austausch und Reflexion

## Leitung:



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



**Johann Spermann SJ**, Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe, Focusing Therapeut und Lehrender im DFI, Ausbildung in Systemischer Therapie und Supervision, Ausbilder Geistliche Begleitung, München



## Organisatorisches:

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

**Kosten:** Bei Präsenz-Teilnahme am Workshop mit Verpflegung: 145 EUR | Bei Online-Teilnahme: 115 EUR

**Eine Übernachtung mit Frühstück im HPH-Hotel** ist vor und/oder nach der Veranstaltung buchbar für 69 EUR pro Nacht (nach Verfügbarkeit). Bitte machen Sie Angaben dazu im Kommentarfeld bei der Buchung.

Wir bitten um Ihre **Anmeldung bis 07.03.2025** per E-Mail: [anmeldung@hph.kirche.org](mailto:anmeldung@hph.kirche.org) oder über das Buchungsformular.

**Nächster Focusing-Auffrischungstag:**  
20.09.2025

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

