



## Über mich

- Lehramtsstudium (Russisch, Englisch, Spanisch)
- Übersetzerstudium (Russisch, Spanisch, Tschechisch)
- Erzieherausbildung
- Seit 2008 Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation
- Seit 2010 Erzieher in einer Kita in Dresden
- 2011 Multiplikatoren-ausbildung „Projekt Giraffentraum“
- 2012 Ausbildung zum Mediator (nach Richtlinien des BM)
- 2013-2014 Ausbildung zum Psychologischen Berater
- 2014 Grundausbildung Gesprächs- und Focusingtherapie
- 2014 Ausbildung Seminarleiter Autogenes Training



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de



## Anmeldung und weitere Informationen

in~kontakt  
Thomas Götze  
Nürnberger Straße 30  
01187 Dresden

### E-Mail:

[gfk-dresden@gmx.de](mailto:gfk-dresden@gmx.de)

### Website:

[www.gfk-dresden.de](http://www.gfk-dresden.de)

### Telefon:

01573/1965155



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de



## "Dein Körper weiß die Antwort"

### Einführungsworkshop Focusing



### Wochenendseminar 2018



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de

## Was ist Focusing?

Der Prozess des Focusing wurde von Eugene Gendlin entwickelt. Es handelt sich um einen leicht erlernbaren achtsamkeitsbasierten Selbsterfahrungs- und Selbsthilfeprozess.

Im Vordergrund steht das im Körper gespeicherte Wissen um ein Thema oder Problem und dessen mögliche Lösung.

In einem einfühlsamen partnerschaftlichen oder allein durchgeführten Prozess werden durch achtsame Präsenz und bedingungslose Annahme dem Bewusstsein verborgene Informationen zugänglich gemacht, sodass sich neue Einsichten und Lösungswege eröffnen.

## Inhalte und Methoden

Im Vordergrund steht das praktische Üben anhand von selbstgewählten Themen und Situationen nach kurzen theoretischen Inputs.

Mithilfe von spielerischen achtsamkeitsbasierten und körperorientierten Übungen in der Gruppe, mit einem Partner oder allein schulen wir das Bewusstsein für unseren Körper und die Gesamtheit unseres inneren Erlebens.

Immer wieder liegt der Fokus auf der Kultivierung eines einfühlsamen akzeptierenden und neugierigen Umgangs mit sich selbst und anderen.

Jeder Teilnehmer erhält die Möglichkeit, im Anschluss an das Seminarwochenende das Erlernte in einer kostenlosen Einzelsitzung zu vertiefen.

## Termine und Kosten

### Termin:

**17. und 18. März 2018** oder  
**08. und 09. Dezember 2018**

### Ort:

Kita "Kleiner Globus"  
Uhlandstraße 34  
01069 Dresden

### **Einzelstunde nach Vereinbarung**

### Zeiten:

Samstag 10.00 -18.00 Uhr und  
Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr

### Kosten:

150,- Euro für komplettes Seminarwochenende einschließlich einer Einzelsitzung für jeden Teilnehmer



Thomas Götze  
gfk-dresden@gmx.de  
www.gfk-dresden.de