



Freiraum finden – ein Abend mit Focusing

*„Ein wenig Abstand zu dem, was uns belastet,
lässt den Körper aufatmen.“* E. T. Gendlin

An diesem Abend Freiraum finden – ein „natürlicher Zustand“, in dem es sich wohlig und gut anfühlt, wir innerlich und äußerlich gut da sein können. Zeit zum Innehalten und Verweilen und einfach da sein.

„Freiraum finden“ ist der erste Schritt im Focusing nach Eugene T. Gendlin, ein sanfter, körperorientierter Weg, der dort beginnt, wo wir Dinge noch nicht klar benennen können, aber vielleicht schon eine leise Ahnung davon haben. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf Körper und Seele richten und einen Moment in der Präsenz der Situation verweilen, kann sich etwas öffnen, verändern und Neues entstehen. Oft geschieht dabei etwas Überraschendes: Der Körper wird weiter, der Atem ruhiger, es entsteht ein Gefühl von Erleichterung oder innerer Stimmigkeit.

Der Abend bietet Raum

- zum Ankommen und zur Ruhe kommen
- zum ersten Kennenlernen und „Verkosten“ von Focusing
- zu kurzen Übungen allein und zu zweit
- zum Austausch und Nachspüren

Vorerfahrungen sind nicht nötig. Willkommen ist, wer neugierig ist und bereit, sich von sich selbst überraschen zu lassen.

Freitag, 25. September 2026 | 18.00 – 21.30 Uhr

Judith Gaab, Pastoralreferentin und

Focusingtherapeutin DFI

Kirstin Kruger-Weiß, Leitung station s

Kosten: keine. Wir bitten um eine Spende.

Anmeldung bitte bis 18. September 2026.

Raum der Stille

station s

Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche

Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart

www.station-s.de | station-s.stuttgart@drs.de