

## PRACTISCH

### BEGELEIDING

**Lia Zagers**, psycholoog, psychotherapeut, coach en focustrainer, erkend door het Focusing Institute NY, Focussen Vlaanderen en VVCEPC.

### LOCATIE

Alle sessies gaan door in de Focusruimte van Innerfocus, Torenplein 7 in Oelegem (Ranst).

### DEELNAME

Je deelname melden kan eenvoudig per mail, met vermelding van je tel. nummer, naar [lia.zagers@innerfocus.be](mailto:lia.zagers@innerfocus.be). Hierna neem ik contact met je op.

### DEELNAMEPRIJS

- **Basisgroep Focussen:** €250,- per reeks
- **Groiegroep Focussen:**
  - €900,- betaalbaar in 3 delen
  - €50,- voor intakegesprek indien je niveau 1 elders volgde
- **Focusgroep**
  - €200,-/4 sessies 2016
  - €300,-/6 sessies 2017
  - €50,- voor intakegesprek indien je 4 niveaus elders volgde

**Organisaties met btw stelsel prijzen excl. 21% btw**

### BANKGEGEVENS:

IBAN BE55 7775 9117 3044 - BIC/SWIFT GKCCBEBB  
van Lia Zagers, Torenplein 7, 2520 Oelegem

**BTW** BE0876.787.948



**Lia Zagers**  
Psychotherapie  
Coaching en Training



**Lia Zagers**  
Psychotherapie  
Coaching en Training in Focussen

Torenplein 7 (rechtse voordeur)  
B - 2520 Oelegem (Ranst)  
+32 (0)479209534  
[lia.zagers@innerfocus.be](mailto:lia.zagers@innerfocus.be)  
[www.innerfocus.be](http://www.innerfocus.be)

## FOCUSSEN

### Werkjaar 2016-2017

*Je kan jezelf alleen spiegelen in stilstaand water.  
(Lao Tse)*

## FOCUSSEN

**Je lichaam weet** meer dan wat je rationeel kan bedenken of bevatten. Het laat je, vaak nog vaag en woordeloos, impliciet aanvoelen hoe iets echt voor jou is.

### Stilstaan is vooruitgaan

Focussen begint bij even stoppen en stil worden. Het is de tijd nemen om zonder oordeel of analyse, aandacht te geven aan wat je aanvoelt in je lichaam. Door dit soort aandacht krijgt je lijfelijk aanvoelen de kans om betekenis, verduidelijking en uitdrukking te zoeken en je iets nieuws te brengen, wat je voorheen nog niet had kunnen bedenken. Focussen draagt je vooruit naar nieuwe en vaak verrassende inzichten, naar creatieve oplossingen en effectieve actiestappen, die van binnen in jou komen. Focussen geeft je meer levenskwaliteit en het maakt je vrijer en meer ontspannen.

### Ontstaan

De grondlegger van Focussen is Eugene Gendlin, hoogleraar aan de universiteit van Chicago . In de jaren '60 deed Gendlin onderzoek naar het verschil tussen mensen die evolueren in psychotherapie en zij die niet vooruitgaan. Een bepaalde manier van aandacht voor het lijfelijk aanvoelen maakte het verschil. Vanuit deze vaststelling ontwikkelde Gendlin een methode waardoor iedereen dit kan leren en hij noemde het Focussen. Ondertussen wordt Focussen wereldwijd uitgedragen en kent het vele toepassingsgebieden.

### Focussen in een notendop

- Stil worden en ruimte maken
- Je aandacht richten naar je lijfelijk aanvoelen
- Open en zuiver waarnemend luisteren
- Wachten op verduidelijking en betekenis
- Verandering ontwikkelen van binnenuit.

## AANBOD

### BASISGROEP FOCUSSEN

je ontwikkelt stap voor stap de basis van Focussen niveau 1. Je leert om meer in contact te komen met je lijfelijk aanvoelen en om open en vriendelijk luisterend, aandacht te geven aan jezelf en anderen. Je krijgt een inleiding in het theoretisch kader van Focussen en je leert vooral door te doen en te ervaren.

### GROEIGROEP FOCUSSEN

Voor mensen die minstens Focussen niveau 1 hebben gevolgd en Focussen verder willen ontwikkelen op hun eigen tempo en in een vaste groep. Deze groep loopt over 18 sessies. Aan het einde krijg je het certificaat van Focussen niveau 4, erkend door TFI NY en Focussen Vlaanderen.

Een intakegesprek is vereist indien eerste kennismaking met Innerfocus

### FOCUSGROEP

Voor gevorderde Focussers die Focussen willen blijven ontwikkelen en het willen vertalen naar Focusgerichte actiestappen in het dagelijks leven. Je vindt hier een rustige plek om te Focussen, de continuïteit, regelmaat en rust van een vaste groep en de steun en input van een Focu-trainer.

Meer informatie over Focussen  
[www.focussenvlaanderen.be](http://www.focussenvlaanderen.be) - [www.focusing.org](http://www.focusing.org)

## KALENDER

### BASISGROEP FOCUSSEN

**Zaterdag** van 9.30u tot 16.00u

- Reeks 10/9 en 24/9
- Reeks 19/11 en 03/12

**Vrijdag** van 9.30u tot 16.00u

- Reeks 17/03 en 24/03
- Reeks 28/04 en 12/05

**Woensdag** van 9.30u tot 16.00u

- Reeks 05/07 en 12/07

Elke reeks vormt een geheel

### GROEIGROEP FOCUSSEN

Er worden 2 jaarreeksen georganiseerd:

- **Op dinsdagavond** van 18.30u tot 21.00u  
Start op 11/10/2016 en einde op 20/06/2017
- **Op zaterdagochtend** van 9.30u tot 12.00u  
Start op 21/01/2017 en einde op 09/12/2017  
Zomerstop in juli en augustus 2017

Elke reeks vormt een geheel

Intakegesprek vereist indien je niveau 1 elders volgde  
De concrete data zijn beschikbaar op aanvraag

### FOCUSGROEP

**Dinsdagavond** van 18.30u tot 21.00u

- Reeks(4): 27/9, 18/10, 15/11, 13/11 2016
- Reeks(6): 24/01, 14/02, 21/03, 25/04, 16/05, 13/06 2017

Elke reeks vormt een geheel

Intakegesprek vereist indien je 4 niveaus elders volgde