

## PRACTISCH

### BEGELEIDING

**Lia Zagers**, erkend als psycholoog, psychotherapeut, focusing trainer en focusing coördinator i.o., verbonden aan het Internationaal Focusing Institute NY, Focussen Vlaanderen en VVCEPC.

### LOCATIE

- **Basisgroep Focussen, Groeigroep Focussen en Focusgroep:** Focusruimte van Innerfocus, Torenplein 7 in Oelegem (Ranst).
- **Focussen in en met de Natuur:** Park Schildehof, De Pont, Schilde

### 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
- **Groeigroep Focussen:**
  - €900,- betaalbaar in 3 delen
  - €50,- voor intakegesprek indien je niveau 1 elders volgde
- **Focusgroep**
  - €200,-/4 sessies najaar
  - €300,-/6 sessies voorjaar
  - €50,- voor intakegesprek indien je 4 niveaus elders volgde
- **Focussen in de Natuur**
  - €40,-/sessie

### BANKGEGEVENS:

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

Ondernemingsnummer BE0876.787.948



**Lia Zagers**



**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

### Aanbod

*When you feel the body from the inside, there is a door.  
(Eugene Gendlin)*

## 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 krijg 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.

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

## AANBOD

### BASISGROEP FOCUSSEN

Je verwerft 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 en Focussen Vlaanderen.

### 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 Focustrainer.

### FOCUSSEN IN EN MET DE NATUUR

De Natuur ontvangt je onvoorwaardelijk en is een spiegel voor het leven binnen in jezelf en voor wat daarin je aandacht nodig heeft. Dit aanbod is voor iedereen die minstens een basis van Focussen heeft gevolgd en meer van zichzelf wil ontdekken in de Natuur.

## KALENDER 2019

### BASISGROEP FOCUSSEN 2019

Vrijdagen van 9.30u tot 16.00u

- **Reeks** 10/5 en 17/5
- **Reeks** 20/9 en 27/9
- **Reeks** 22/11 en 29/12

Elke reeks vormt een geheel

### GROEIGROEP FOCUSSEN 2019

Op woensdagochtend van 9u tot 11.30u

- 18 sessies
- Start 23 januari en einde in 27 november 2019
- Zomerstop in juli en augustus
- Concrete data op [www.innerfocus.be](http://www.innerfocus.be)

De reeks van 18 sessies vormt een geheel  
Intakegesprek vereist indien je niveau 1 elders volgde

### FOCUSGROEP 2019

Maandelijks op dinsdagavond van 18.30u tot 21.00u

- **Reeks voorjaar:** 15/1, 26/2, 26/3, 23/4, 7/5, 18/6
- **Reeks najaar:** 10/9, 15/10, 19/11, 3/12
- Elke reeks vormt een geheel.

Intakegesprek vereist indien je 4 niveaus elders volgde.

### FOCUSSEN IN EN MET DE NATUUR 2019

Maandelijks op woensdagochtend van 9.30u tot 11.30u

- **Voorjaar** 16/1, 13/2, 20/3, 10/4, 15/5, 26/6
- **Najaar** 25/9, 16/10, 20/11, 4/12

De sessies kunnen elk apart gevolgd worden