

Masterclass Focusing - Lichaamsgericht werken

Ontdek de kracht van innerlijk luisteren



Vrijdag 10 April - 9:30-16:30 uur
“De Sjuur” – Illikhoven 61

Wat is focusing?

Je lichaam weet alles en vergeet niets.

We kennen het allemaal, een vaag gevoel in je buik, maag of keel als je eigenlijk geen zin hebt in dat ene feestje, die vergadering of ontmoeting. Of de lijflije ervaring bij een prettige gebeurtenis of de herinnering daaraan. Of een lichamelijke sensatie bij een te maken keuze, en de lichamelijke gewaarwording als de keuze klopt. Lichamelijke gewaarwordingen waar we in onze dagelijkse interacties vaak weinig aandacht aan besteden, maar waar onze taal vol mee zit: de knoop in de maag, de brok in de keel, het hart dat een sprongetje maakt.

Focusing is een ervaringsgerichte methode, ontwikkeld door filosoof en psychotherapeut Eugene Gendlin.

Focusing is een dialoog. Je leert luisteren naar lichamelijke gewaarwordingen in het moment. Door deze lijflije ervaring te erkennen en te beluisteren bevordert je de dialoog met deze lijflije ervaring en ontstaat er meer helderheid ten aanzien van een onderwerp of situatie. Er wordt een ingang gevonden om het ‘on gezegde’, het ‘impliciete’ nog ‘vage’ gevoel ‘tot woord te laten komen’ en op deze wijze expliciet te maken. Focusing leidt tot duurzame verandering, beweging, ontwikkeling en versterkt eenieder in zijn/haar autonomie en authenticiteit.

Voor wie is focusing interessant?

Voor iedereen die....

- zich wil ontwikkelen.
- zijn/haar autonomie, authenticiteit, eigenheid wil versterken.
- beweging wil in patronen waar je in vast zit.
- ruimte en beweging wil creëren in blokkades.
- heldere keuzes wil kunnen maken.
- helderder wil kunnen communiceren.
- meer verbinding wil ervaren, met zichzelf en de ander.
- een open en vriendelijkere houding naar zichzelf wil ontwikkelen.
- dieper wil leren luisteren.

En ook voor..

- de omgang met verdriet, verlies, pijn en ander ongemak.
- mensen die zijn vastgelopen in therapie.

Zowel voor de professional die wil kennismaken en focusing wil ervaren voor in de eigen praktijk, als voor de geïnteresseerden in lichaamsgericht werken.

Programma

9:30 uur inloop en ontvangst.

10:00 uur start programma – tot ca. 16.30 uur.

In deze masterclass maak je kennis met:

- Wat focusing is
- The felt sense
- De 6 stappen van het focusing proces
- De focussende houding
- Aan het eind van de dag is er gelegenheid een koppeling te maken van het geleerde naar de eigen praktijk.

Ervaringen deelnemers:

“Deze training is een cadeautje voor jezelf en praktisch toepasbaar in het dagelijkse leven.”

“Deze training is een verdieping van acceptatie, ervaren wat je lijf te vertellen heeft en hoe krachtig dat is.”



Japke Ebbinge

Deze Masterclass wordt verzorgd door Japke Ebbinge

www.japkeebbinge.nl

Japke is sociaal psycholoog, trainer, coach en gecertificeerd focusing professional en trainer.

Tijdens de studie psychologie was er veel aandacht voor cognitie, en weinig aandacht voor het lichaam.

Gedurende het leven en haar eigen loopbaan ontdekte zij de kracht van de lichaamsgerichte aanpak in de begeleiding van anderen. Tijdens de lichaamsgerichte opleiding bij Annet van Laar en Tessa Harts kwam zij voor het eerst in aanraking met het focusing van Eugene Gendlin. Ze ging in de leer bij wijlen Rene Maas en daarna bij Ria van Hage en draagt dit nu zelf met veel plezier verder uit, zodat professionals dit meekunnen nemen in hun eigen praktijk om hun begeleiding nog effectiever te kunnen maken.

Japke was jarenlang betrokken als docent van de Hogeschool van Amsterdam waar zij vele professionals opleidde in de Leergang Loopbaancoaching. Zij ontwikkelde de podcast De Loopbaancoach, geeft webinars, en schrijft een column voor intermediair over focusing. Juni 2025 verscheen een artikel van haar over focusing in het Tijdschrift voor Coaching.

Waar?

“De Sjuur”, IJlikhoven 61, 6116 AK, Roosteren.

Gratis en gemakkelijk parkeren (OV helaas geen optie)

De gastvrouw van deze dag is Petra Hermans.

Sinds 2006 is Petra is eigenaar van Pr8ig | coaching & counseling |

In ‘de Sjuur’ organiseert zij regelmatig bijeenkomsten, trainingen en workshops gericht op bewustwording en zelfontwikkeling. IJlikhoven is fijne plek aan de Maas, waar ruimte is om te leren en te creëren en waar je even weg bent van alles. (www.pr8ig.nl)

Wanneer?

Vrijdag 10 April - 2026

Kosten

€165,- (particulier) €275,- (organisatie).

Dit bedrag is incl. lesmateriaal, koffie/thee, vegetarische lunch, Limburgse vlaai en fruit.

Na afloop ontvang je een bewijs van deelname.

Er is ruimte voor max. 12 deelnemers.

Interesse? Of meer weten? Mail petra@pr8ig.nl

Aanmelden uiterlijk voor 1 februari 2026.