

# Focussen Vlaanderen Nieuwsbrief 5: December 2011.

In Focussen Vlaanderen willen we mensen samenbrengen rond focussen in Vlaanderen.

In onze nieuwsbrief vind je een overzicht van onze [geplande activiteiten](#) voor de komende maanden en [enkele nieuwtjes uit de focuswereld](#).

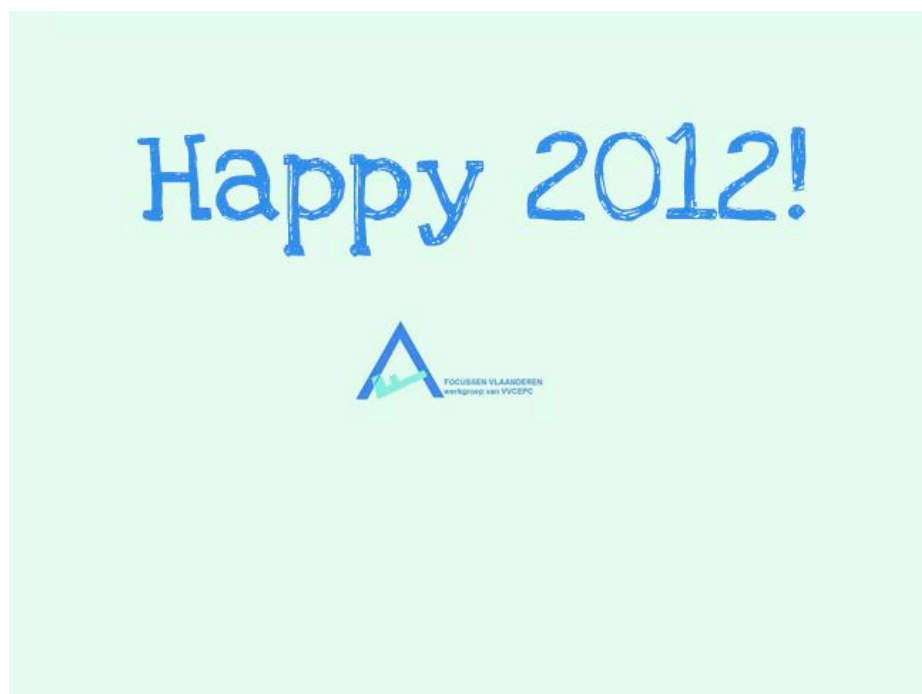
## **Welkom in de focusgemeenschap in Vlaanderen.**

Wil je onze nieuwsbrief blijven ontvangen en heb je er nog niet voor ingetekend op onze website?

Ga dan naar onze website [www.focussenvlaanderen.be](http://www.focussenvlaanderen.be) en schrijf je daar nu in op onze nieuwsbrief.

Je kan je ook **aanmelden op onze website als geregistreerde gebruiker**.

Dan pas krijg je toegang tot alle informatie op onze website. Zo kan je o.a. zien wie er ook nog op zoek is naar een focuspartner of een open avond.



Lees in bijlage de wensen die we al focussend vonden.

## Nieuws:

### Cadeau-idee: een cadeaubon voor een workshop of open focusavond.

Een vriendin vertelde me dat ze voor haar verjaardag een cadeaubon van Focussen Vlaanderen gekregen had. Zij mocht een workshop kiezen en haar vrienden betaalden de inschrijving.

Dat vond zij een heerlijk geschenk en wij vonden het een fantastisch idee van haar vrienden.

Dus ben je nog op zoek naar een cadeau-idee in deze eindejaarsperiode? Misschien kan jij ook wel iemand blij maken met een cadeaubon voor een workshop of open focusavond van Focussen Vlaanderen.

Hoe doe je dit concreet?

Je maakt zelf een cadeaubon. We geven in bijlage ons logo. Als je wilt, kan je dat erin verwerken.

Je vermeldt op de cadeaubon dat de ontvanger op de website van Focussen Vlaanderen een workshop of open focusavond mag kiezen, iets wat hem/haar het meest aanspreekt en dat past in zijn/haar agenda.

Daarna contacteer je de trainer die deze workshop of open focusavond organiseert en je regelt de inschrijving en betaling.

**Bijlage**

[logo\\_fv.jpg](#)

### Focussen Vlaanderen: Bijeenkomsten.

Focussen Vlaanderen komt samen op vrijdag 2 maart 2012 en 4 mei 2012.

In de voormiddag komen beide intervisiegroepen van Focussen Vlaanderen samen van 10u tot 12.30u in VHI, Dekenstraat 2, 3000 Leuven (lokaal 02.64 en 02.65).

Deze intervisiegroepen zijn enkel toegankelijk voor erkende focustrainers en focustrainers-in-training van The Focusing Institute.

In de namiddag komen we samen van 13.30u tot 15.30u in VHI, Dekenstraat 2, 3000 Leuven (lokaal 02.64).

Deze bijeenkomst staat open voor iedereen die interesse heeft in focussen en die actief wil meewerken aan de verspreiding van focussen in Vlaanderen.

We bespreken alle activiteiten van Focussen Vlaanderen en zoeken hoe we focussen verder kunnen verspreiden in Vlaanderen.

We beginnen graag op tijd met een focusoefening.

Wil je ook aanwezig zijn?

Gelieve een mail te sturen aan Tine Swyngedouw, voorzitter Focussen Vlaanderen, [Tine.Swyngedouw@gmail.com](mailto:Tine.Swyngedouw@gmail.com).

## Voor het eerst ronden cursisten de 4 niveaus af in Vlaanderen!

Op 8 december 2011 rondde Katrijn Van Loock de eerste Vlaamse focuscursus niveau 4 af. Zij werd geïnspireerd door Ann Weiser Cornell, Kevin McEvenue en Karen Whalen.

Een aantal impressies van de deelnemers:

vertrouwen – verdieping – vrijheid – thuiskomen in je lichaam.

Proficiat aan de cursisten en aan Katrijn!

## Maandelijks open focusavonden in Leuven.

Heb je reeds een focusworkshop niveau 1 gevolgd? Zin om verder te oefenen met een focuspartner?

Een open focusavond staat open voor iedereen die minstens een focuscursus niveau 1 gevolgd heeft. Je ontmoet er telkens andere mensen en krijgt zo de kans om met verschillende mensen te focussen. Het is de bedoeling dat je afwisselend zelf focust en iemand bij het focussen begeleidt, zoals je in een focuspartnerschap ook doet.

Waar: Jeugdherberg “De Blauwput”, Martelarenlaan 11A, 3010 Kessel-Lo.

<http://www.leuven-hostel.com/>

Wanneer: Woensdag 18/01/12, dinsdag 14/02/12, donderdag 8/03/12, dinsdag 17/04/12, dinsdag 15/05/12, donderdag 7/06/12, telkens van 20u tot 22.30u.

Voor vragen en inschrijvingen kan je terecht bij Tine Swyngedouw:

[tine.swyngedouw@gmail.com](mailto:tine.swyngedouw@gmail.com)

# Jan/Feb 2012: LEREN FOCUSSEN in LEUVEN met Katrijn Van Look & Lara Peumans

Focussen niveau 1 basiscursus – de kracht van luisteren naar je lichaam

In deze ervaringsgerichte cursus word je ondergedompeld in de basishouding van warme, bewuste aandacht. Dit is het vertrekpunt van focussen. Je leert ruimte creëren binnen jezelf. Van hieruit leer je met verwondering luisteren naar je lichamelijke signalen. Op een liefdevolle, specifieke manier ga je aandacht schenken aan al de situaties die je bezighouden, zowel privé als professioneel. Dit brengt nieuwe en deugddoende antwoorden met zich mee, zonder dat je er iets voor hoeft te 'doen'. Duurzame veranderingen zijn nu mogelijk. Zo kom je, vanuit een onbewust innerlijk weten, steeds dichterbij wie je werkelijk bent.

Na deze cursus kan je zelf verder oefenen in focussen, bijv. samen met een focuspartner of met één of meer focussers op een Open Avond.

Lokatie: Heverlee, zaal PAVO parochie Sint-Lambertus, J.Vandenbemptlaan 2 – 3001

Heverlee [www.kerkleuven.be/ParhevLambertus.php](http://www.kerkleuven.be/ParhevLambertus.php)

Datum : donderdagen 26 januari, 2 februari en 9 februari 2012 van 10u tot 16.30u

Prijs : cursusgeld 275 euro

Meer info : klik op de link in de titel.

## Workshop "Een dagje zelfzorg, focussen en creativiteit" in Gent met Tine Swyngedouw & Bie Draulans.

Heb je behoefte aan een dagje voor jezelf?

Even een adempauze in je drukke leven?

Even vrijaf nemen van zorgen voor anderen?

Tijd nodig voor wat zelfzorg?

Benieuwd naar nieuwe manieren om dit mogelijk te maken?

Gewoon zin in een dagje creatief zijn?

Wij bieden je de kans om op een speelse, creatieve en focussende manier tijd door te brengen met jezelf en te ervaren hoe het voelt om via experiëntiële collages en pasteltekenen ruimte te maken voor jouw innerlijk.

Zo kan je merken hoe goed en plezant zelfzorg kan zijn en ontdek je nieuwe wegen om op een zorgzame manier bij jezelf en bij anderen aanwezig te zijn.

Wanneer: Vrijdag 27 januari 2012 van 9.30u tot 17u.

Waar: Psychiatrisch Centrum St-Jan de Deo, Fratersplein 9, Gent 9000.

<http://www.dedeo.be/Indexhome.htm>

Prijs: 85 euro

Voorwaarde: Deze workshop staat open voor iedereen die reeds een focuscursus niveau 1 gevolgd heeft. Ervaring met creatieve technieken is niet nodig.

Meer info: klik op de link in de titel.

## Workshop In Verbinding.

Tijdens deze workshop wil ik jullie meenemen op de ontdekkingsstocht hoe we via verschillende kanalen onzichtbare draden (beweging; symbolisatie via tekenen, kleien, gedichten, muziek; emoties;...) kunnen weven tussen de ervaringen, de innerlijke wereld van de kinderen/jongeren.

We bekijken hoe we hun verhaal en hun noden beter kunnen begrijpen zodat er een optimale afstemming hierrond gevonden kan worden. Dit alles met vertrekpunt vanuit de experiëntiële psychotherapie en de filosofie rond focussen zoals ontwikkeld en beschreven door Eugene Gendlin (Amerikaans filosoof en psychotherapeut) in het bijzonder.

Praktische informatie:

Deze workshop gaat door in de Kluizerij te Affligem op donderdag 3 mei, vrijdag 4 mei en zaterdag 5 mei 2012.

De kostprijs is 275€, catering inbegrepen.

Verdere informatie of inschrijven via [info@stefaniemaddens.be](mailto:info@stefaniemaddens.be)

Meer info: klik op de link in de titel.

## Focussen op You Tube.



Op You Tube vind je ook filmpjes over focussen. Voor een overzicht van alle You Tube-filmpjes, surf naar <http://www.focusing.org/multimedia/index.htm> .

## Kalender:

Hier vind je een overzicht van de geplande activiteiten voor de komende 6 maanden. Je kan de tabel makkelijk sorteren door op de titeltjes te klikken.

## Leren focussen is een proces: workshops niveau 1 tot en met 4.

Je kan focussen leren door workshops te volgen. Je begint met een niveau 1 en bouwt zo verder op tot niveau 4. Pas nadat je de 4 niveaus gevolgd hebt, zal je focussen echt in je vingers hebben.

Focussen Vlaanderen besteedt veel aandacht aan de kwaliteit van haar activiteiten. Bij elke activiteit wordt daarom de doelgroep vermeld, met verwijzing naar de niveaus van focussen. Wat zijn **focusniveaus**?

<a href="#">Activiteit</a>	<a href="#">Datum</a> ▲	<a href="#">Gemeente</a>	<a href="#">Doelgroep</a>
<a href="#">Focussen niveau 1</a>	11 januari 12 – 8 februari 12	BRUGGE	Iedereen welkom, ook beginners en geïnteresseerden.
<a href="#">Maandelijks open focusavond in Leuven.</a>	18 januari 12	LEUVEN	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#">FOCUSSEN EN ZELF BEWUST ZIJN – Ontdekken wat je lichaam weet</a>	20 januari 12	WESTMALLE	Iedereen welkom, ook beginners en geïnteresseerden.
<a href="#">Focussen niveau 1 basiscursus – de kracht van luisteren naar je lichaam</a>	26 januari 12 – 9 februari 12	HEVERLEE	Iedereen welkom, ook beginners en geïnteresseerden.

<u>Activiteit</u>	<u>Datum</u> ▲	<u>Gemeente</u>	<u>Doelgroep</u>
<a href="#"><u>Workshop: EEN DAGJE ZELFZORG, FOCUSSEN EN CREATIVITEIT.</u></a>	27 januari 12	GENT	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#"><u>FOCUSSEN EN MOEILIJKE GESPREKKEN – Op de brug tussen assertiviteit en empathie</u></a>	3 februari 12	WESTMALLE	Iedereen welkom, ook beginners en geïnteresseerden.
<a href="#"><u>Maandelijks open focusavond in Leuven.</u></a>	14 februari 12	LEUVEN	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#"><u>Intervisiegroepen Focussen Vlaanderen.</u></a>	2 maart 12	LEUVEN	Je bent erkend als trainer-in-training.
<a href="#"><u>Bijeenkomst Focussen Vlaanderen.</u></a>	2 maart 12	LEUVEN	Iedereen welkom, ook beginners en geïnteresseerden.
<a href="#"><u>Maandelijks open focusavond in Leuven.</u></a>	8 maart 12	LEUVEN	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#"><u>Focussen niveau 2 – de kracht van luisteren naar je lichaam</u></a>	15 maart 12 – 29 maart 12	GROBBENDONK	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#"><u>Maandelijks open focusavond in Leuven.</u></a>	17 april 12	LEUVEN	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#"><u>In Verbinding</u></a>	3 mei 12 – 5 mei 12	AFFLIGEM	Iedereen welkom, ook beginners en geïnteresseerden.
<a href="#"><u>Intervisiegroepen Focussen Vlaanderen.</u></a>	4 mei 12	LEUVEN	Je bent erkend als trainer-in-training.

<u>Activiteit</u>	<u>Datum</u> ▲	<u>Gemeente</u>	<u>Doelgroep</u>
<a href="#"><u>Bijeenkomst Focussen Vlaanderen.</u></a>	4 mei 12	LEUVEN	Iedereen welkom, ook beginners en geïnteresseerden.
<a href="#"><u>Focussen niveau 2</u></a>	5 mei 12 – 1 juni 12	BRUGGE	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#"><u>Maandelijks open focusavond in Leuven.</u></a>	15 mei 12	LEUVEN	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).
<a href="#"><u>Maandelijks open focusavond in Leuven.</u></a>	7 juni 12	LEUVEN	Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).

Voor alle verdere informatie over deze activiteiten: ga naar onze website <http://focussenvlaanderen.be/content/kalender> of volg de rechtstreekse link (ctrl+click).

Veel lees- en focusplezier!  
Met vriendelijke groeten,  
Tine Swyngedouw,  
voorzitster FV



[www.focussenvlaanderen.be](http://www.focussenvlaanderen.be)