

Focusing I

Einführung in die Methode

Focusing - der Stimme des Körpers trauen

Focusing ist eine körper- und achtsamkeitsorientierte Methode, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben und seine Bedeutungen erschließen kann. Die Wahrnehmung wird auf das körperlich Spürbare einer Situation gerichtet, Gefühle und Gedachtes werden dabei mit einbezogen.

Focusing als Selbsthilfe unterstützt uns, auch in unklaren Situationen stimmige Schritte zur Lösung zu finden.

Das Einführungsseminar bietet ein Kennenlernen der Grundlagen des Focusing und ein erstes Erfahren durch praktische Übungen.

Termine 2022: Samstag, 29.1. 10 bis 16 Uhr oder an zwei Abenden:
Dienstag 1.2 und Mittwoch 9.2. jeweils 18 bis 21 Uhr.

Ort: Atelier in der Seestraße. 8, 80802 München-Schwabing
(U3 Giselastraße, Fußweg 5 min Richtung Englischer Garten)

Seminargebühr: 60 Euro oder pro Abend 30 Euro, auch einzeln buchbar

Tee und Wasser sind vorhanden, Verpflegung bitte mitbringen.

Wichtig für die Veranstaltungen:

Es gelten die aktuellen Covid-19 Regeln, deshalb ist es notwendig, die genaue Personenanzahl zu wissen. Im Atelier wird alles so hergerichtet, dass der erforderliche Abstand gegeben ist. Die Teilnehmerzahl ist daher begrenzt.

Bitte um **rechtzeitige Anmeldung** – mindestens 5 Tage vorher -

per Email: info@annettebrandes.de oder telefonisch 0171 5464430.

Danke und herzliche Einladung!

Annette Brandes

Annette Brandes

*Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Beraterin & Coach,
Diplom-Ingenieurin, Focusing-Trainerin (DFG)*

Praxis: Kaiserstraße 57, 80801 München/Schwabing

Telefon mobil: +49(0) 171 5464430
Email: info@annettebrandes.de
www.annettebrandes.de