

## **Seminar Focusing im Naturerleben**

Mit der achtsamkeitsorientierten Methode des *Focusing* lernen, sich Selbst wahrzunehmen im körperlichen Erleben, mit den eigenen Gefühlen und die Weisheit des Körpers erfahren, um zum Beispiel in unklaren Situationen stimmige Schritte zur Lösung zu entwickeln.

Dabei die Natur in das Erleben einzubinden, trägt und bringt in Kontakt mit sich Selbst und in das innere Erleben Teil der Welt zu sein..

Das Seminar bietet die Möglichkeit, die Grundlagen des Focusing kennenzulernen und diese durch Übungen zu erfahren. Das Erleben von Landschaft und Natur wird in verschiedenen Wahrnehmungsübungen nahe gebracht, die Drinnen und Draußen stattfinden.

Diese Übungen geben Inspiration, Neues auszuprobieren und praktische Anleitung, sich mit der Natur zu verbinden, auch wenn statt Wildnis nur urbaner oder geschlossener Raum zur Verfügung steht.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die gern in der Natur sind, um Entspannung und Ausgleich zu finden. Als Fortbildung in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit bietet das Seminar eine Möglichkeit, Achtsamkeit und Wahrnehmung zu üben und zu verfeinern.

### **Termine: auf Anfrage, Umfang 6 Stunden**

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

**Seminargebühr: 60 Euro**

Tee und Wasser sind vorhanden, Verpflegung bitte mitbringen.  
Wetterfeste Kleidung für die Naturübungen, die im naheliegenden Englischen Garten stattfinden.

### **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 3 Tage vorher -  
per Email: [info@annettebrandes.de](mailto:info@annettebrandes.de) oder telefonisch 0171 5464430.

Danke und herzliche Einladung!

Annette Brandes

**Annette Brandes**  
*Heilpraktikerin für Psychotherapie,*  
*Diplom-Ingenieurin, Visionssucheleiterin*

**Praxis:** Kaiserstraße 57, 80801 München  
Telefon mobil: +49(0) 171 5464430  
Email: [info@annettebrandes.de](mailto:info@annettebrandes.de)  
[www.annettebrandes.de](http://www.annettebrandes.de)