

Focusing zur Selbsterfahrung - Einführungskurs

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. Die gefühlte Bedeutung lässt neue Sichtweisen auf ein Thema oder alt vertraute Probleme entstehen.

Focusing als Selbsthilfe unterstützt uns, in Kontakt mit uns selbst zu kommen, bewusst im Außen zu sein und in unklaren Situationen stimmige Schritte zur Lösung zu finden.

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

Termine 2023:

Mittwoch, 25. und /oder Dienstag, 31. Januar 18-20 Uhr
und weitere auf Anfrage, individuell vereinbar

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

Seminargebühr: pro Abend 30 Euro, auch einzeln buchbar

Tee und Wasser sind vorhanden, Verpflegung bitte mitbringen.

Wichtig für die Veranstaltungen:

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt – max. 6 Teilnehmer*innen.

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

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

Danke und herzliche Einladung!

Annette Brandes

Leitung:

Annette Brandes *Dipl.-Ing.*
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Beraterin & Coach, Focusing-Trainerin (DFG)

Praxis: Kaiserstraße 57, 80801 München/Schwabing

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