

## Focusing - Weiterbildung

### Focusing in Bewegung

Mit Focusing als **körper- und achtsamkeitsorientierte** Methode kann in uns der Zugang zu unserem inneren Erleben und seine Bedeutungen erschlossen werden.

Beim Focusing geht es darum, die **Aufmerksamkeit** in den Körper zu lenken, mit sich in Kontakt zu sein und die eigenen inneren Plätze und Gefühle bewusst wahrzunehmen.

Zu Beginn einer Focusing-Sitzung, beim sogenannten Body Scan, geben wir gern die Anregung auf den Atem zu achten oder den Atem wahrzunehmen.

In diesem Seminar erforschen wir unseren **Atem** und seine Beziehung zu unserem Körper und unserer **Präsenz**. Wir folgen dem eigenen Atemrhythmus, wie er in Bewegung überfließt, schärfen unsere Wahrnehmung für innere und äußere Räume und erfahren, wie sich unsere Körper in **Bewegung** nonverbal spiegeln können.

Angeleitet werden die Bewegungsübungen durch Manuela Zanker, Tanztherapeutin und Focusing-Begleiterin und die Methode des Focusing durch Annette Brandes. Im Partnerschaftlichen Focusing werden die Impulse und Erfahrungen aus der Bewegung im Prozess begleitet.

Neben der Selbsterfahrung bietet das Seminar Übungen und Anregungen, wie Körper und Bewegung in die (Focusing-) Begleitung von Menschen einfließen können. Gut geeignet für kleine Gruppen im beruflichen Kontext der pädagogischen und sozialen Arbeit sowie als Gesundheitsfürsorge.

**Teilnahmevoraussetzung:** keine, Focusing-Kenntnisse von Vorteil

**Termine:** auf Anfrage individuell vereinbar (samstags 9:30 bis 16:30 Uhr)

**Ort:** München-Schwabing

**Seminarbeitrag:** 125 Euro

**Seminarleitung:** Annette Brandes und Manuela Zanker

Der Kurs findet in einer **kleinen Gruppe** bis 8 Teilnehmer\*innen statt.

Anfragen und **Anmeldung**  
per Email oder telefonisch 0171 5464430.

**Danke und herzliche Einladung!**

**Annette und Manuela**

**Manuela Zanker**  
0175/2428474  
[www.manuelazanker.com](http://www.manuelazanker.com)

**Annette Brandes**, HPP, Focusing-Trainerin (DFG)  
**Praxis:** Kaiserstraße 57, 80801 München/Schwabing, Tel: +49(0) 171 5464430, **Email:** [info@annettebrandes.de](mailto:info@annettebrandes.de)