

Focusing zur Selbsterfahrung - Basistraining

Focusing ist ein sanfter Weg, die Weisheit des Körpers zu erfahren.

Focusing beschreibt jenen Erlebensprozess, der in einer Person geschieht, wenn sie sich wandelt.

Durch Focusing können wir in Therapie und im Alltag unsere Gefühle und Empfindungen wahrnehmen und lernen, sie als wichtigen Teil des Erlebens anzunehmen .

Focusing ermöglicht den konstruktiven Umgang mit Problem-, Konflikt- und Entscheidungssituationen und unterstützt eine behutsame Auseinandersetzung mit körperlichen Symptomen.

Focusing fördert das eigene Körpererleben, hat entspannende Wirkung und erhöht die Kreativität und Ausdruckskraft.

In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen **Grundlagen** und grundlegende Methoden des **Focusing** kennen. Im Rahmen der **Selbsterfahrung** liegt der Schwerpunkt auf dem Vertrautwerden mit eigenen focusing-spezifischen Körperprozessen - Focusing erleben, den Felt Sense spüren, eigene Themen mit Focusing klären. Die **Grundhaltungen** des Focusing wie Guiding (Begleiterverhalten im Focusing-Prozess) und Listening (absolutes Zuhören) werden in praktischen Übungen und im Partnerschaftlichen Focusing vermittelt. Sie erlernen die **Anwendung** der Methode Focusing mit Menschen, die Focusing kennen und im Umgang mit blockierenden Prozessen.

Das **Angebot** richtet sich an Menschen, die Focusing erlernen möchten zur **persönlichen Entfaltung**. Im beruflichen Kontext ist Focusing geeignet als ergänzende **Methode** in Beratung, Coaching, Supervision und für die Begleitung in pädagogischen und Heilberufen.

Dieses Basis-Training ist Grundlage für weitere Focusing-Weiterbildungen, wie zum Beispiel Focusing-Begleiter*in und entspricht den Mindeststandards der Deutschen Focusing Gesellschaft (DFG). Eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung (DFG) wird ausgestellt.

Die Weiterbildung findet in einer **Kleingruppe** von 2 bis 6 Personen statt. Das ermöglicht ein intensives Lernen mit vielen praktischen Übungen.

Voraussetzung: Ohne Vorkenntnisse. Einführungskurs Focusing, Vorgespräch oder Focusing-Einzelsitzung bei Annette Brandes vor Kursbeginn.

Termine 2024/25:

Einführungskurs: Mi 21.2., Mo 18.3., 23.4. von 18 bis 20 Uhr oder individuell vereinbar auf Anfrage

Basiskurs Herbst/Winter: 25./28.10., 15./16.11., 06./07.12. und 17./18. 01.2025
jeweils Freitag 14:00 bis 20:00 Uhr, Samstag 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Kursgebühr:

1.200 Euro (zzgl. 19 % Mwst) für alle 4 Wochenenden; zahlbar auch in monatlichen Raten

Ort:

Atelier, Seestraße 8, 80802 München

(U3 Giselastraße oder Münchner Freiheit, 5 min Fußweg Richtung Englischer Garten)

Anmeldung und Leitung:

Annette Brandes, Focusing-Trainerin (DFG)

Email: info@annettebrandes.de, Tel. 0171 5464430