

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.

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 einfließen können.

Teilnahmevoraussetzung: keine, Focusing-Kenntnisse von Vorteil

Termin: Samstag, **24.02.2024** von 9:30 bis 16:30 Uhr (weitere Termine auf Anfrage)

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

Seminarbeitrag: 120 Euro

Seminarleitung: Annette Brandes und Manuela Zanker

Der Kurs findet in einer **kleinen Gruppe** mit max. 8 Teilnehmer*innen statt.

Bitte um **Anmeldung bis 15. Februar 2024**
per Email oder telefonisch.

Danke und herzliche Einladung!

Annette und Manuela

Manuela Zanker
0175/2428474
www.manuelazanker.com

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