

## Seminar Focusing im Naturerleben

Mit der achtsamkeitsorientierten Methode des *Focusing* lernen, sich Selbst wahrzunehmen im körperlichen Erleben, mit den eigenen Gefühlen sowie 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 der Umwelt, die uns umgibt.

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.

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

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

**Seminargebühr:** 120 Euro

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

### Wichtig für die Veranstaltungen:

Das Seminar findet in einer Kleingruppe bis 8 Personen statt.  
Bitte um rechtzeitige Anmeldung – mindestens 5 Tage vorher -  
per Email: [info@annettebrandes.de](mailto:info@annettebrandes.de) oder telefonisch 0171 5464430.

Danke und herzliche Einladung!

Annette Brandes

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