

Focusing zum Kennenlernen - Einführungskurs

Mit 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.

Aufmerksamkeit und Wahrnehmung werden 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 für sich stimmige **Schritte zur Lösung** zu finden.

Stellen Sie sich vor, sie könnten in sich Klarheit, Sicherheit und **inneren Freiraum** finden - mit all dem, was belastend wirkt - und wieder frei Durchatmen. Wenn sich das gut anfühlt, dann lernen Sie Focusing.

Dieses **Einführungsseminar** bietet ein Kennenlernen von Basis-Elementen des Focusing wie Freiraum schaffen und Bezug zur inneren **Körperweisheit** aufzunehmen im Erleben durch praktische Übungen und mit einer freundlichen, achtsamen Haltung.

Wenn Sie mehr über Focusing erfahren und erleben möchten, gibt es nach der Einführung und dem Kennenlernen von Focusing weiterführende Kurse.

Im **Basiskurs** erlernen Sie Focusing zur Selbsthilfe, theoretische Grundlagen und Focusing anzuwenden bei der Begleitung von Personen, die Focusing kennen.

Mit dem **Aufbaukurs Focusing-BegleiterIn** (mit Zertifikat der DFG) professionalisieren Sie Focusing, um Personen zu begleiten, die Focusing nicht kennen. Anwendbar bei der Begleitung im Coaching, bei der Beratung, in sozialen oder Therapiekontexten.

Teilnahmevoraussetzung: keine

Termine Einführungskurs 1. Halbjahr 2026: in Präsenz

Mi 11.02., Di 17.03. und Mi 22.04. und Di 19.05. jeweils von 18 bis 20 Uhr

Weitere Termine sind jederzeit auf Anfrage möglich und **individuell vereinbar** !

Ort: Praxis Annette Brandes, Kaiserstraße 57, 80801 München

Kurs-Beitrag: pro Abend 30 Euro, auch einzeln buchbar

Der Kurs findet in einer **kleinen Gruppe** statt – bis 4 Teilnehmer*innen.

Bitte um **rechtzeitige Anmeldung** – mindestens 3 Tage vorher -
per Email: info@annettebrandes.de oder telefonisch 0171 5464430.

Danke und herzliche Einladung!

**Leitung: Annette Brandes, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Beraterin & Coach, Focusing-Trainerin Advanced (DFG)**

Praxis: Kaiserstraße 57, 80801 München/Schwabing

Telefon: mobil: +49 171 5464430 , **Email:** info@annettebrandes.de