

Seminar Focusing im Naturerleben

Mit der körper- und achtsamkeitsorientierten Methode des *Focusing* lernen, die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken, sich Selbst wahrzunehmen im körperlichen Erleben, mit den eigenen Gefühlen sowie die Weisheit des Körpers zu erfahren.

Wird das körperlich Spürbare auf ein Thema gerichtet, unterstützt Focusing uns in unklaren Situationen stimmige Schritte zur Lösung zu entwickeln.

Dabei die Natur wahrzunehmen und in das eigene Erleben einzubinden, trägt und bringt ein tieferes In-Kontakt-sein mit sich Selbst und der Umwelt, die uns umgibt. Die Natur wird dabei als heilsamer Spiegel erlebt.

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 - den Pflanzen, Tieren und dem Landschaftsraum, der Dich umgibt - zu verbinden, auch wenn statt Wildnis ein urbaner oder geschlossener Raum zur Verfügung steht.

Termine: auf Anfrage, Umfang: 6 Stunden)

Ort: München-Schwabing (wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Seminargebühr: 120 Euro pro Person

Das Seminar findet für Einzelpersonen oder in einer Kleingruppe bis 6 Personen statt.

Organisatorisches:

Verpflegung bitte mitbringen.

Wetterfeste Kleidung für die Naturübungen, die im Englischen Garten stattfinden.

Anmeldung und Leitung: Annette Brandes

Anfragen bitte per E-mail: info@annettebrandes.de oder telefonisch unter: 0171 5464430.

Annette Brandes

Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Focusing-Trainerin Advanced (DFG), Visionssucheleiterin

Praxis: Kaiserstraße 57, 80801 München

Telefon mobil: +49(0) 171 5464430

Email: info@annettebrandes.de

www.annettebrandes.de