



## **Focusing – Schulung der Achtsamkeit, Intuition und Wahrnehmung**

Mit Hilfe von Focusing, einer modernen, wahrnehmungspräzisierenden Methode, zentrieren wir die Aufmerksamkeit auf unsere unmittelbar gegenwärtige Erfahrung.

Das Prinzip beruht darauf, in leicht erlernbaren Schritten in Kontakt mit dem zu treten, was wir in unserem Inneren wirklich fühlen und empfinden. So kann sich unser Befinden genauer bemerkbar machen: in inneren Bildern, im Körpererleben, in Gefühlen und in Gedanken. Auch Fragen über Sinn und Bedeutung unseres Lebens können wir mit Focusing klarer thematisieren. Focusing vermittelt uns kreative Impulse zu mehr Freude im eigenen Dasein.

In einfachen Wahrnehmungsübungen erfahren wir in diesem Seminar Anregungen zum achtsamen Umgang mit uns selbst und fördern mit Focusing neue, frische und stimmige Schritte im Denken, Fühlen und Handeln.

**Kursleiter:** Rainer Eggebrecht

Dr. phil., Dipl. Soz., Lehrtherapeut, Supervisor und Leiter  
des igf – Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie  
Offizieller Focusing-Koordinator für Deutschland



**Kursort:** Atemhaus München, Werdenfelsstr. 16, 81377 München

### **Kurszeiten:**

Freitag, 3. Mai 2019, 18.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 4. Mai 2019, 10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 5. Mai 2019, 10.00 bis 13.00 Uhr

**Kurskosten:** 200 €

**Anmeldung:** e-mail: [info@focusing-igf.de](mailto:info@focusing-igf.de)

---

(Für die Homepage: evtl. noch hinzufügen)

**Themen:** Entschleunigen – Innehalten, Spüren und Wahrnehmen (Focusing)

Die Schritte der Focusing-Wahrnehmungspräzisierung:

Herausfinden des wirklichen Themas, Bezug nehmen, nicht-wertend

Wahrnehmen (Bilder, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen),

Veränderungen „entfalten“ lassen, Annehmen und Schützen

**In achtsamen Umgang mit anderen und sich selbst erleben Sie in diesem Seminar neben Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen und partnerschaftlichem Austausch auch neue, frische und stimmige Schritte im Denken, Fühlen und Handeln.**