

Focusing Weiterbildung Schnupperseminar/ Einführungsseminar (Modul 1)

Dein Körper gibt die Antwort – Schnupperseminar

Termine: 12./13. September 2026 im Focusing-Institut Köln

Samstag von 10:00 bis 18:00 Uhr, Sonntag von 10:00 bis 17:00 Uhr

Die Schnupperwochenenden sind so gestaltet, dass alle Inhalte unmittelbar in Leben und Arbeit umgesetzt werden können, sodass sie Sinn machen, auch wenn die Ausbildung nicht besucht wird.

In dieser Einführung erleben wir einige Elemente des klassischen Focusing und des Focusing mit dem Ganzen Körper für uns selbst und in der Anwendung in Leben und Arbeit. Focusing – eine ganz spezifische Art des Spürens und Arbeitens mit körperlicher Resonanz- wird sowohl in der Selbsthilfe, der Persönlichkeitsentwicklung, der Beratung und Therapie wie auch in Kreativität und Entscheidungs- und Sinnfindung eingesetzt. Das klassische Focusing und das "Focusing-mit-dem-Ganzen-Körper" werden als Ganzes in einer Erlebensfolge an diesem Wochenende vorgestellt. Diese Verbindung bewegt festgefahrene Muster und Blockaden, bietet eine Burn-Out Prophylaxe, stärkt Resilienz und lädt eine frische Lebensbewegung ein. Die Grundlagen für unterschiedliche Anwendungen werden erörtert, erweitert durch den ganzkörperlichen Ansatz. In Einspürübungen und kleinen Experimenten erschließen wir erste Schritte auf den Spuren des Lebendigen: Wir erkunden, wie unser Körper genau die Antwort geben kann, die es gerade jetzt in unserem Leben braucht.

Kosten: 295,00 €

Leitung: Astrid Schillings, Dipl. Psych. /Dipl.Soz.Päd., Psycholog. Psychotherapeutin, Focusing-Ausbilderin und zertifizierungsberechtigte Koordinatorin des Internationalen Focusing Instituts New York, Ihre Ausbildungen in Personenzentriert Psychotherapie, Somatic Experiencing, Authentic Movement, Feldenkrais und Meditativem Forschen sind in ihre Entwicklung des „Focusing mit dem Ganzen Körper“ eingeflossen. 1998 Gründung des FINK in langjähriger Zusammenarbeit mit Eugene Gendlin.

Ort: Focusing Institut Köln, Brüsseler Platz 6, 50 672 Köln

Anmeldung Homepage: www.indito.de

Bildungsscheck- und Bildungsprämie sind möglich.
200 Fortbildungspunkte für die Ausbildung– Psychotherapeutenkammer NRW – wenn gewünscht.

[Info der gesamten Ausbildung als PDF](#)

www.focusing-institut.eu/images/downloads/infos/2026-28_Weiterbildung_FGK_Relational_Embodiment.pdf