



## ***Focusing Weiterbildung Einführungsseminar (Modul 1)***

*Dein Körper gibt die Antwort - Schnupperseminar*

### **Focusing Weiterbildung Einführungsseminar (Modul 1)**

Focusing ist eine spezifische Art des Spürens und Arbeitens mit körperlicher Resonanz. Es wird in der Selbsthilfe, Persönlichkeitsentwicklung, Therapie so wie auch in Kreativität, Entscheidungs- und Sinnfindung eingesetzt. Wir erkunden, wie unser Körper genau die Antwort geben kann, die es gerade jetzt in unserem Leben braucht.

---

**Sa-So, 25.04. – 26.04.2026**

Sa. 10:00 - 18:00

So. 10:00 - 17:00

Focusing Institut Köln  
Brüsseler Platz 6  
50672 Köln

295,00 €

[Details & Anmeldung](#)

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.

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.

Bildungsscheck- und Bildungsprämie sind möglich.

200 Fortbildungspunkte für die Ausbildung– Psychotherapeutenkammer NRW – wenn gewünscht.

### **Stornobedingungen**

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

---

**Dozierende**



**Astrid Schillings**