

# Mit Focusing leichter durchs Leben

---

## Focusing-Training, EBZ Hesselberg

20.-22. März/19.-21. Juni 2026

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg  
Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie, Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin)  
0911/39 38 500 • [susanne.schrage@web.de](mailto:susanne.schrage@web.de) • [www.atem-stimme-focusing.de](http://www.atem-stimme-focusing.de)

Innehalten und zur Ruhe kommen, äußerlich und innerlich Freiraum schaffen, freundlichen Kontakt zum Körper herstellen, die innere Achtsamkeit auf das vage Gespürte lenken und damit eine Weile sein – das verändert etwas, setzt einen Prozess in Gang und bewirkt neue Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten, bisweilen überraschend und kreativ. Das ist Focusing und wurde von Eugene Gendlin als Methode zu Hilfe und Selbsthilfe entwickelt.

Focusing beschreibt eine spezifische Haltung des „Mit-sich-in-Kontakt-Seins“ und den Dialog mit dem Körper. Als Leitfaden für den Focusing-Prozess dienen sechs Schritte, die man lernen und für sich allein oder partnerschaftlich anwenden kann.

Focusing dient der Selbstfürsorge, fördert persönliche Entwicklung, unterstützt kreative Prozesse und spirituelle Suchbewegungen und hilft in Krisen und Konflikten. Es entstehen Freiraum im Alltäglichen, Klarheit, Entscheidungssicherheit und neue Handlungsschritte.

In diesem Seminar werden die Focusing-Basis-Werkzeuge vorgestellt und trainiert. Eigene Themen haben Raum. EinsteigerInnen wie Fortgeschrittene sind willkommen und profitieren gleichermaßen.

Max. 12 TeilnehmerInnen

Das EBZ und die Gegend des Hesselbergs mitten in Franken, bieten eine wunderbare Atmosphäre mit Weitblick und bester Versorgung, um jenseits des Alltags konzentriert und kreativ zu lernen.

Leitung: Susanne Schrage

Veranstalter + Anmeldung: [www.ebz-hesselberg.de](http://www.ebz-hesselberg.de)

Kosten für Übernachtung mit Vollpension + Seminargebühr: EZ 419,00 € / DZ 406,00 €

Kosten ohne Übernachtung: 313,00 €