

## **Focusing Übungstag zu „Focusing und Emotionen“ am 29.11.2025 in Hamburg**

Hast du Lust, dieses Jahr noch einmal intensiv in die wohltuende Focusing Atmosphäre einzutauchen? Dann bist du herzlich zum Focusing Übungstag in Hamburg eingeladen. Es erwartet dich ein Tag in innerer Achtsamkeit, mit Inspirationen zum Thema „Focusing und Emotionen“, einfachen Körper- und Aufmerksamkeitsübungen, partnerschaftlichem Focusing in Kleingruppen, Austausch und Zeit für praxisbezogene Fragen.

Dieser Übungstag soll dir dazu dienen,

- Deine Focusing Kenntnisse aufzufrischen, zu vertiefen und zu erweitern
- dich tiefer in der Haltung der Inneren Achtsamkeit zu verwurzeln
- Kontakte mit anderen Focusing-Praktizierenden zu knüpfen und
- Dich inhaltlich inspirieren zu lassen.

Teilnahmevoraussetzung: Basisausbildung in Focusing

Max. Teilnehmer\*innenzahl: 12

Leitung: Eva Gregor, HP, Lehrende am Deutschen Focusing Institut

Wann: Samstag, 29. November 2025, 10.30 - 18.00 Uhr, 90 Minuten Mittagspause

Wo: Praxis für Körper- und Psychotherapie, Blankeneser Landstraße 53, 22587 Hamburg

Kosten: 130,00 €

Anmeldung per Email an: Eva Gregor, [kontakt@heil-bewusst-sein.com](mailto:kontakt@heil-bewusst-sein.com)