

Infos zu Focusing Angeboten

Ein empfehlenswerter **Gratis-Email Kurs**, Einführung in die Grundideen des Focusing bei Anne Weiser Cornell (Englisch):

<https://focusingresources.com/learning/get-bigger-than-whats-bugging-you>

Eine **kostenlose Audio-Einführung** auf Deutsch von Arno Katz (bei Anne Weiser Cornell ausgebildet) <https://www.focusing.me/fot-modul-1-neu>

Anleitung für „**einen guten Ort im Körper finden**“

von Sabine Ebert-Wittich (die auch jede Menge Infovideos auf ihrem Kanal hat – mehr als ich gucken kann :-))

<https://www.youtube.com/watch?v=MvBySJhFSaE>

Ein **Focusing Online Kurs** an 3 Abenden für 270 €

<https://psychologie-weiterbildungen.de/event/focusing-online-an-4-abenden-2>

Akademie für Focusing

Regelmäßige Online Abende / Vormittage zum Schnuppern, teils gratis

<https://www.daf-focusing-akademie.com/online-focusing-time-oft-und-oft/>

Kathrin Tom-Wiltschko und Johannes Wiltschko kenne ich persönlich und mag ihre Art ganz gerne (Katrin ist u.a. auch Puppenspielerin ;-)

Deutsches Focusing Institut **DFI**

Ich habe da zum Teil meine Ausbildung gemacht. Viele Infos und Materialien/Downloads. Die Webseite ist etwas unübersichtlich, was Preise/Termine usw angeht.

Focusing Weiterbildungen in HH:

<https://www.heil-bewusst-sein.com/termine/focusing-ausbildung/>

Eva Gregor (vom DFI) kenne ich nicht persönlich. Üblicherweise kann man Focusing I belegen und sich danach für (oder gegen) die weitere Ausbildung entscheiden. Vorher fragen!

Hier noch ein 8-teiliger **online Kurs** von derselben Ausbilderin (480€) - möglicherweise kann der auch als Einstiegskurs gelten

<https://www.deutsches-focusing-institut.de/focusing/focusing-wir-tuell>

Ein **WE-Kurs** von Sylvia Glatzer, der in der **VHS** Hamburg regelmäßig angeboten wird: <https://www.vhs-hamburg.de/kurs/focusing-die-kraft-der-emotionalen-entscheidung/379452>

Focusing Ausbildung bei Sylvia Glatzer in HH – auch nach den Richtlinien des DFI, aber erheblich günstiger. **Kostenlose Infoabende** 3.2. und 17.2.

Focusing I: 24.-26.1. oder 28.2.-2.3.

<https://www.focusing-zentrum-hamburg.de/seminare-termine/>

Eine weitere Focusing Ausbilderin in Hamburg ist [Susanne Kersig](#) (Keine aktuellen Termine für den Basic Kurs)