



Karin Zepic, Dipl. Masseurin (ärztl. geprüft)  
A-Therapeutin SVBM, EMR, ASCA, EGK  
Klassische Massage  
Fussreflexzonenmassage  
Manuelle Lymphdrainage

## **FOCUSING BEGLEITUNG – DER KÖRPER WEISS DIE ANTWORT**

Jedes Thema, das uns beschäftigt, ruft auch in unserem Körper eine Resonanz hervor. Focusing ist eine Methode, ganz persönliche Lebensthemen über eine fokussierte, körperbezogene Wahrnehmung anzugehen und Antworten zu finden. Sie nehmen Kontakt mit Ihrem inneren Wissen auf. Focusing setzt das eigene „Körper-Wissen“ in den Mittelpunkt.

Die Aufmerksamkeit pendelt zwischen Körper, Geist und Emotion und wird so auf allen Ebenen unseres Seins erforscht und fokussiert erlebt. Durch das begleitete Hineinhören und Hinsehen wird Ihre individuelle Körper- und Symbolsprache erkennbar und auf allen Seinsebenen nachhaltig erfahren.

Durch diese Erfahrung gelingt es Ihnen, aus innerster persönlicher Überzeugung den nächsten Schritt zu tun. Die Erkenntnisse werden greifbar. Nicht durch Worte, die wir lesen oder hören, sondern durch individuelle Erfahrung, die wir während dem Focusing erleben.

Das Vertrauen in das Erlebte erzeugt Selbstvertrauen und führt zu gelassener Handlungsfähigkeit.

Focusing ist sowohl eine Methode professioneller Begleitung als auch eine Form der Selbsthilfe. Diese Methode wurde in den 60er-Jahren von dem Philosophen und Psychotherapeuten Eugene Gendlin entdeckt und erforscht. Er war ein Mitarbeiter von Carl Rogers, einem der „Väter“ der humanistischen Psychologie.

Indikationen für eine Focusing Sitzung können sein:

- Persönliche oder beruflicher Veränderungs- und Entwicklungswünsche
- Hilfe bei Entscheidungen jeglicher Art
- Körperliche Beschwerden, die „therapieresistent“ sind
- Unterstützt das selbstverantwortliche Handeln
- Unterbricht das Karussell im Kopf

## **SELBST-VERTRAUEN IST MEDIZIN**