

Focusing

Körperwahrnehmung in geistlicher Begleitung und Seelsorge

Focusing ist eine einfache und effektive Methode, um mit dem in Kontakt zu kommen, was uns innerlich bewegt. Focusing ist ein Hilfsmittel, durch das eine Kernkompetenz geistlicher Gesprächsführung aufgebaut wird, nämlich eine kontemplative Haltung gegenüber den körperlichen Resonanzen in der eigenen Spiritualität und im zwischenmenschlichen Kontakt.

In einer aufmerksamen Haltung spüren wir nach innen und nähern uns körperlich wahrnehmbaren Stimmungen eines Themas. Im liebevollen Verweilen („*Verspüren und Verkosten der Dinge von innen*“ Ignatius) erfahren wir manchmal Gottes nonverbale Kommunikation. Aus dem Vor-wortlichem oder Impliziten können Gefühle, Bilder, Erinnerungen oder Gedanken aufsteigen, die bedeutsam sind, uns im Prozess beleben und eine neue, unerwartete Sicht auf Dinge schenken.

Nach einer Einführung ins Focusing gibt es viel Raum zum gemeinsamen Üben. Neben Partnerschaftlichem Focusing werden Übungen kennengelernt, die eine körpersensible Gesprächshaltung fördern. Auf eine Übertragung von Lernerfahrungen in die eigene Seelsorge- oder Begleitpraxis wird großer Wert gelegt.

Für: Geistliche Begleiter:innen und Menschen mit ähnlichen Kursen in Seelsorge ca. 20 Teilnehmende

Leitung: Pfrin. Anne Mayer-Thormählen, Spiritualin der CCB, Ausbilderin f. Geistliche Begleitung, Exerzitien- und Kontemplationsbegleiterin, systemische Aufstellungsarbeit

Referenten: Andreas Rosenwink, Geistlicher Begleiter, M.A. Christliche Spiritualität.

Cordula Ruwe, Focusing-Trainerin und Beraterin, Personzentrierte Beraterin (GwG), Geistliche Begleiterin, Bibliodramaleiterin, Dipl.-Sozialpädagogin.

Beide sind Mitglied der Initiative Ha Makom - Focusing & Christliche Spiritualität (www.ha-makom.de)

Anreise: Montag, den 23.02.2026 zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

Beginn: mit dem Abendessen um 18.00 Uhr

Ende: Donnerstag, den 26.02.2026 nach dem Mittagessen

Preise für Aufenthalt (Vollpension):

DZ ohne/mit Du+WC € 186,-/225,-

EZ ohne/mit Du+WC € 216,-/255,-

Frühbucher-Kursgebühr: 250 €

bis 30 Tage vor Kursbeginn
danach € 20,- Aufschlag

Bitte senden Sie den Anmeldeabschnitt an uns zurück, oder melden Sie sich auf unserer [Website](#) an. Sie bekommen dann von uns eine Bestätigung bzw. Benachrichtigung, falls Sie auf die Warteliste kämen.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Hinweise, die Sie auf unserer Homepage finden oder in unserem aktuellen Jahresprogramm, das wir auf Anfrage gerne zuschicken.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit



Anmeldung

Ich melde mich an
zum Kurs Nr. G26-11
Vertiefungskurs Focusing
vom 23.2. bis 26.02.2026



*Name; Vorname:

*Straße, Nr.:

*PLZ, Ort:

*Geb.-datum:

*Tel.:
oder/ und

*Tel. mobil:

*Email:

Beruf:

bes. Diät:

Behindertenausweis vorhanden: Ja ☐ Nein ☐

Zimmerwunsch (berücksichtigen wir soweit möglich):

DZ mit Waschbecken ☐

DZ mit DU+WC ☐

EZ mit Waschbecken ☐

EZ mit DU+WC ☐

Anreise (zwischen 15.00 und 17.00 Uhr)

mit dem Auto ☐ ca. Uhr

mit dem Zug ☐ um Uhr

Zug-Abholung: Ja ☐ Nein ☐

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf meine Tel.-Nr. weitergegeben werden.

Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!

Datum, Unterschrift

Mit * gekennzeichnete Felder sind Pflichtangaben

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß § 6 DSGVO zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum, Unterschrift

Verkehrsverbindung:

Mit der **Bahn** ist Selbitz erreichbar über die Bahnstation der Bahnstrecke Hof/Saale – Bad Steben.

Mit dem **Auto** ist Selbitz erreichbar über die Autobahn München – Berlin (A9):

Ausfahrt Naila/Selbitz. Dann Richtung Hof, nach 200 m Richtung Selbitz abbiegen. Ca. 3 km nach der Autobahnausfahrt, bereits vor dem Ortsschild „Selbitz“, ist nach rechts die Auffahrt zur „Christusbruderschaft“ (braunes Schild).



Mitfahrgelegenheiten können kurz vorher telefonisch erfragt werden.

Tel. 09280 – 6850

Fax. 09280 – 68984

gaestehaus@christusbruderschaft.de

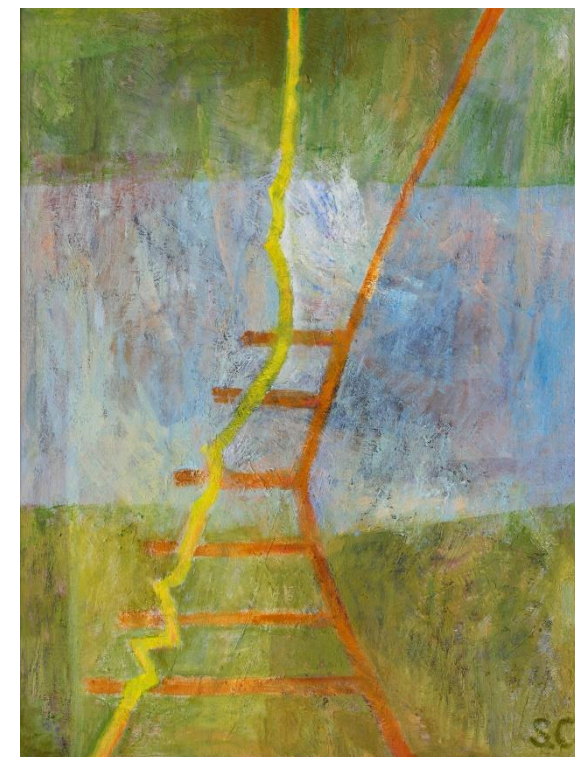
www.christusbruderschaft.de

Titelbild: „Begleitung“ aus dem Zyklus „Im Zeichen des Aufstehens“ Sr. Christamaria Schröter
© 2010 Christusbruderschaft Selbitz, Buch- & Kunstverlag

Vertiefungskurs Geistliche
Begleitung

Focusing

23.2. – 26.2.2026



Communität
Christusbruderschaft
Selbitz