

## Mensch, erkenne UND erspüre Dich selbst!

Liebe Astro-FreundInnen,

vielleicht beschäftigst Du Dich schon lange mit Astrologie, vielleicht bist Du erst vor kurzem darauf gestoßen, vielleicht suchst und findest Du immer wieder Klärung und Orientierung über eine astrologische Sitzung, vielleicht hast Du den Wunsch, Dich tiefer auf diese Thematik einzulassen, um Dich, andere und die Zeiten, in denen wir leben, besser zu verstehen und alles aus einer höheren Perspektive wahrnehmen zu können... oder einfach weil es Dich fasziniert, wie viel sich von Deinen Erfahrungen in Deinem Horoskop widerspiegelt...

In **Zoom-Online-Einheiten von je 4 Std.** (Termine flexibel) werden wir uns mit den **Grundlagen der Astrologie** beschäftigen.

... und um die Astrologie mit all ihren Begriffen nicht zu abstrakt und kopflastig zu erleben, werden wir mit Hilfe von **Focusing** die Inhalte mit dem eigenen inneren Erleben aus unserer Körperweisheit verbinden.

Hast Du Lust, Dich auf diese Reise zwischen Himmel und Erde und innen und außen einzulassen?

Dann freu ich mich auf Deine Rückmeldung 😊.

**Focusing** ist ein Prozess des inneren Zuhörens und Wahrnehmens von allem, was gerade jetzt auftaucht. Focusing kann beschrieben werden als ein Weg, sich auf eine innere Reise zu begeben, behutsam und sanft in Kontakt zu gehen mit dem, was sich jetzt zeigt. Focusing ist eine besondere Art des Zuhörens: interessiert, offen, ohne Bewertungen, auf eine Art neugierig auf das, was sich entfaltet, ohne die Richtung zu kennen, empathisch und gleichzeitig distanziert.....

*„Wenn Sie Focusing lernen, werden Sie entdecken, dass Ihr Körper seinen eigenen Weg und seine eigene Antwort auf viele Ihrer Probleme findet.“ (Gene Gendlin)*

Eugene T. Gendlin, geb. 1926 in Wien, emigrierte 1938 in die USA. Als Philosoph, Psychologe und Psychotherapeut war er Mitarbeiter von Carl Rogers, dem Begründer der klientenzentrierten Psychotherapie, und dessen Nachfolger an der Universität von Chicago. Gendlin hat den Namen Focusing geprägt und die dahinterstehende Methode der Prozessbegleitung. Er gründete das Focusing Institute in New York und unterrichtete weltweit in Focusing-Workshops. Er starb 2017 in New York.

