

Die Kunst des Annehmens – Inner Relationship Focusing

Körperorientierte Fortbildung Linz: 18./19. Dezember 2026

Das innere Erleben ist ein Ort der Selbst- und Weltbegegnung.

Im Inner Relationship Focusing nach Ann Weiser Cornell begegnen wir allem, was in uns auftaucht, mit einer Haltung von Akzeptanz, Neugierde und Offenheit. Etwas tritt in uns hervor – manchmal leise, manchmal deutlich –, bleibt zunächst unverfügbar und zeigt sich dennoch.

Wie kann ich mich darauf beziehen, in Beziehung treten, und mich öffnen für das, was sich mir zeigen will?

Oft wissen wir kognitiv, dass Annehmen wichtig wäre. Doch die innere Atmosphäre, die verkörperte Erfahrung von Akzeptanz, stellt sich nicht ein. Es fehlt die leiblich gespürte Haltung, die das „Ja“ wirklich fühlbar macht. Indem wir einen Raum schaffen, in dem alles in uns sein darf, kann sich das Innere auf seine eigene Weise entfalten. So wird Akzeptanz zur Grundlage von neuen, noch unentdeckten Möglichkeiten.

Wie wir allem in uns in einer annehmenden, freundlich zugewandten Haltung begegnen können – genau damit werden wir uns in diesem Seminar beschäftigen.

Arbeitszeiten (12 Einheiten): Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr & Samstag, 10.00 bis 18.00

Seminarbeitrag: 270,- EUR für GLE-Mitglieder / 300,- EUR für Nicht-Mitglieder)

Ort: Linz, Hasnerstraße 9

Seminarleitung:

Mag.phil. Markus Angermayr

(Psychotherapeut, Lehrausbildner für Existenzanalyse und Focusing-Therapie, Breema Bodywork Instructor)

Eva Eckhard, BA MA

(Psychotherapeutin, Existenzanalyse, Focusing-orientierte Begleitung)

Anmeldung über mail@markusangermayr.at oder www.markusangermayr.at.

Stornobedingungen:

Ab Ihrer Anmeldung bis 3 Wochen vor Seminarbeginn: 20 % der Seminargebühr

Zwischen 3 und 1 Woche vor Seminarbeginn: 50 % der Seminargebühr

Danach bzw. bei Nichtteilnahme: 100 % der Seminargebühr

Bei rechtzeitiger Nennung eines Ersatzteilnehmers entfällt die Stornogebühr, sobald die betreffende Person eine fixe Zusage in schriftlicher Form erteilt. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von € 25 verrechnet.