

# Schlaf und Traum im Focusing

**Trainer: Teresa Dawson, Schweiz**

**Termin:**

**27. /28.03.2021 im Focusing-Institut Köln**

**Sa./So., jeweils 1000-18.00 Uhr**

## **Schlaf und Träume im Focusing**

Schlafschwierigkeiten werden meist zu wenig beachtet in psychotherapeutischen Beratungen. Allgemein gilt als cool, wer mit knappem Schlaf auskommt. Der Körper mit Focusing befragt, gibt Hinweise, woran persönliche Schlafschwierigkeiten, unabhängig von medizinischen Abklärungen, noch liegen könnten. Ein gesunder Schlaf begünstigt auch das Träumen, das Erinnern der Träume. Und Träume gehören zu unserem Dasein in so vielfältiger, lebensbejahender Weise, dass sich ein bewusster Umgang mit ihnen empfiehlt.

In diesem Wochenendkurs werden Themen rund um Schlaf und Träume besprochen, mit Übungen ins eigene Erleben gebracht, und das Focusing basierte Begleiten von Traumprozessen aufgebaut. Fragen und Interessen der Teilnehmenden sind willkommen für die Auswahl der Schwerpunkte.

Für die Teilnahme sind Kenntnisse im Focusing nicht vorausgesetzt. Die Elemente des Focusing werden laufend in die Übungen einbezogen.

### **Teresa Dawson, Schweiz**

Teresa Dawson, Ausbilderin des Internationalen Focusing Instituts TIFI, entwickelte in partnerschaftlichem Austausch mit Gendlin ihre Focusing basierte Traumarbeit. Sie lehrt seit Jahren im In- und Ausland.

**Kosten: 250,00 €**

**Ort:** Focusing Institut Köln, Brüsseler Platz 6, 50 672 Köln

**Anmeldung:** [www.indito.de](http://www.indito.de)

<https://indito.de/seminar-details/?SemID=67539&T=1976>