

# Schlaf und Träume im Focusing

**Trainer: Teresa Dawson, Schweiz**

## **Termine:**

**06./07.04. 2024 im Focusing-Institut Köln**

Samstag von 10:00 bis 18:00 Uhr, Sonntag von 10:00 bis 17:00 Uhr

## **Schlaf und Träume im Focusing**

Schlafschwierigkeiten werden in psychotherapeutischen / psychosozialen Beratungen oft zu wenig beachtet. Entweder gilt als cool, wer mit knappem Schlaf auskommt, oder man gewöhnt sich an Schlafstörungen als Folge von Stress. Dass der Körper chronisch müde ist, wird erst ernst genommen, wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt, eine Überreizung zunimmt, sich weitere physische Symptome bemerkbar machen.

Zusätzlich zur medizinischen Abklärung kann Focusing einen erholsamen Schlaf begünstigen. Und damit auch das Träumen und das Erinnern an Träume.

Träume sind eine erfrischende Quelle unseres Daseins. Sie uns bewusst zu machen, stärkt uns im täglichen Leben, kümmert sich um vergessen Gegangenes, weist uns auf Zukünftiges hin, erweitert unser Ich-Verständnis.

Im Kurs werden allgemeine Aspekte rund um Schlaf und Träume angesprochen, mit Übungen ins persönliche Erleben gebracht, und persönliche Träume Focusing -basiert begleitet.

Kenntnisse in Focusing sind von Vorteil, aber nicht vorausgesetzt für die Teilnahme. Spezielle Fragen und Anliegen der Teilnehmenden werden aufgenommen.

## **Teresa Dawson, Schweiz**

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

**Kosten: 285- €**

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

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

**Kursnummer 24.KoopFINK.STiF.2**