

Teresa Dawson

Ausbildnerin und Koordinatorin
Internationales Focusing Institut
041 497 03 32 / 076 335 49 00
focusingforum@bluewin.ch
www.focusingforum.ch



Sein statt Tun Retreat-Tage auf der Rigi

Anhalten. Besinnung. Klärung. Zeit für ein tiefer liegendes
Lebensthema, für Perspektiven, eine Standortbestimmung



Sich kümmern um „das“, was im
Alltag wenig Platz und Raum
findet. Sich Seelischem zu-
wenden, ohne alltägliche An-
forderungen und Ablenkungen.
Ohne Zeitdruck, in Ruhe und
doch nicht allein. Begleitet in
ein oder zwei Sitzungen pro Tag.
Abseits vom Trubel, draussen
oder drinnen am Feuer, in einer
Alphütte, einem zauberhaften,
gar verzauberten Ort.



Die Anzahl Tage und Sitzungen sind frei wählbar. Unterkunft in Rigi
Kaltbad. Verpflegung im Bio-Dorfladen oder in den Bergrestaurants.
Nebst vielen Wanderwegen bietet auch das Mineralbad Wohlsein und
Musse. 15 Min von Rigi Kaltbad zur Alphütte. Die Rigi ist autofrei.
Anreise über Weggis (Gondel) oder Vitznau (Bahn). Weitere Auskünfte
und Termine gerne per Email oder Telefon +41 41 497 03 32.

)

Wie mit sich umgehen, wenn´s innerlich laut wird? Wenn einem Etwas auf der Brust lastet, an die Nieren geht, den Schlaf raubt. Im Kopf die Gedanken kreisen und zu keinem Resultat, zu keiner Erleichterung führen. Zermürbend, Kräfte raubend belastet ein ungutes Gefühl den Körper. Man kann es eine Zeit lang zur Seite schieben, sich davon ablenken, trotzdem bleibt es spürbar da. Eine Wohltat dagegen, ein fürsorglicher Umgang mit sich.

Focusing ermöglicht, sich jenem dumpfen Empfinden freundlich zuzuwenden, das aufgrund einer Situation, Entscheidung, eines Konfliktes, oder in einer Beziehung entstanden ist. Der Körper kennt dessen Zusammenhänge, den Hintergrund, und auch den Weg da hinaus. Vorerst ohne Worte. Schritt für Schritt entstehen gewünschte Erkenntnisse, Fortschritte und Auflösungen.

Focusing ermöglicht, diese Körperwahrnehmung zu erlernen, das eigene Wissen zu nutzen, Gesundheit zu erhalten. Weder durch Zauberei noch durch komplizierte Technik. Das Vorgehen ist natürlich. Zu Beginn hilft eine einfache Struktur, mit Übung wird das Erleben selbstverständlich, körper-logisch. Die Seele atmet auf, freut sich, wird zuversichtlich und klar - das Ergebnis fühlt sich gut an. Focusing arbeitet mit der Wahrnehmung, ist dennoch keine Meditation, sondern ein Dialog zwischen Verstand und Empfinden.



Teresa Dawson

Seit 30 Jahren engagiert im Focusing. Ausgebildet in Gesprächs-therapie und körperorientierter Psychotherapie, langjährige eigene Praxis in Zürich, auf der Rigi und in Luzern.

Kontakt: focusingforum@bluewin.ch / www.focusingforum.ch