

**Teresa Dawson**

Ausbildnerin und Koordinatorin  
des Internat. Focusing Institutes  
041 497 03 32 / 076 335 49 00  
focusingforum@bluewin.ch  
www.focusingforum.ch



## Sein statt Tun Retreat-Tage auf der Rigi

**Besinnung. Klärung. Stärkung. Zeit für die tiefer gehenden Themen im Leben, für Perspektiven, für die leisen Zweifel.**



**Sich kümmern dürfen um die heiklen Fragen, um „das“, was man kaum versteht, was stets verschoben wird. Ohne Zeitdruck, ohne die üblichen Störungen und Unterbrüche des Alltags. 1-2 mit Focusing begleitete Sitzungen/Tag. An einem zauberhaften Ort: in der Alphütte oder im Freien.**

**Die Anzahl der Sitzungen und Tage sind frei wählbar. Unterkunft z.B. im familiären be & mee in Rigi Kaltbad. Für die Verpflegung besteht ein reiches Angebot im Dorfladen oder in Bergrestaurants. Das neue „Botta“-Mineralbad bietet zusätzliche Entspannung mit Wellness und Massage. 15 Gehminuten vom Zentrum Rigi Kaltbad zur Alphütte. Anfahrt mit der Gondel über Weggis oder mit der Rigi Bahn über Vitznau. Weitere Auskünfte und Termine gerne per Email oder Tel.**

**Focusing hilft weiter** wenn's innerlich nicht stimmt. So ähnlich kennen es alle: man denkt an etwas Bevorstehendes, trifft eine Wahl, erinnert sich an etwas, leidet an einem Konflikt – und ein unruhiges, ungutes Gefühl entsteht. Es sitzt in der Bauchregion, lastet auf der Brust, geht an die Nieren, raubt den Schlaf. Der Kopf kreist um die ewig gleichen Gedanken. Es ist zermürend und führt zu keinem Resultat. Ein ungutes Gefühl lässt sich nicht weg reden. Es untersteht nicht der Kontrolle des Kopfes. Man kann es vielleicht „vergessen“, verleugnen, sich ablenken, trotzdem ist es weiterhin vorhanden. Was tun damit?

**Focusing ist**, sich diesem Empfinden im Körper zuzuwenden. Der Körper weiss genau, was das unguete Gefühl beinhaltet. Genau da entstehen, mit der nötigen Beachtung, Erkenntnisse und Problemlösungen. ‚Focusing‘ bietet wenige Schritte, die anders sind als der übliche Umgang mit sich selber: das Spüren mit einbeziehen, die Körpersprache erlernen, das innere Wissen befragen. Weder Zauberei noch komplizierte Technik – der Mensch ist mit einem komplexen Körperwissen ausgestattet, das lebensfördernd ist. Am Anfang hilft eine einfache Struktur dies zu entschlüsseln, mit mehr Übung wird der Prozess fließend, organisch und körper-logisch erlebt. Man spürt deutlich, sobald eine entstandene Lösung passt. Man atmet erleichtert auf, freut sich, wird zufrieden - das Resultat fühlt sich gut an.



Teresa Dawson

Seit 30 Jahren engagiert im Focusing, als Koordinatorin und Ausbilderin des Internationalen Focusing Institutes. Ausbildungen in Gesprächstherapie und körperorientierter Psychotherapie, langjährige eigene Praxis in Zürich.