

**Teresa Dawson**

Ausbildnerin des Internationalen Focusing Instituts  
Supervision • Einzelberatung • Coaching • Kurse  
Praxis: Obere Zäune 14, 8001 Zürich  
Post: Vorderuttenberg 28, 8934 Knonau  
Festnetz: 043 53 008 53 / Mobil: 076 335 49 00

**Weiterbildungskurs in Focusing****Schlaf und Träume**

27./ 28. April 2019, im Focusing-Institut Köln

**Kursinhalt:**

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.

**Lerninhalte in Stichworten:**

- Focusing basierte Traumarbeit als Selbsterfahrung
- Übungen zu Begleitkriterien von Traumprozessen
- Focusing basierte Arbeit mit Schlafschwierigkeiten

**Kursleitung:**

Teresa Dawson, Ausbilderin des Internationalen Focusing Instituts TIFI, entwickelte in partnerschaftlichem Austausch mit Gendlin ihre Focusing basierte Traumarbeit, die sie seit Jahren im In- und Ausland lehrt. Praxistätigkeit für Einzelsitzungen in Zürich.

**Kosten:** 250,- Euro

**Anmeldung:** [astrid.schillings@focusinginstitut.eu](mailto:astrid.schillings@focusinginstitut.eu) Für die Teilnahme sind Kenntnisse im Focusing nicht vorausgesetzt. Die Elemente des Focusing werden laufend in die Übungen einbezogen.