

Teresa Dawson

Ausbildnerin Internationales Focusing Instituts TIFI
Seminare Therapie Beratung Coaching



Der Schlaf, die Träume und mein anderes Ich

Samstag, 27. Mai 2017, 9.30 bis 17.30 h

Der Schlaf wird oft als körperlich notwendiges Übel angesehen. Um mehr schlecht als recht überstandene, wenig erholsame Nächte kümmern sich erstaunlich Viele erst, wenn daraus Schlafstörungen entstehen, welche Gesundheit und Arbeitsfähigkeit einschränken. In diesem unausgeruhten Zustand empfindet man sogar die Träume als störend, sofern man überhaupt welche erinnern mag. Und trennt sich so von seinem eigenen anderen Ich ab, das helfen könnte.

Die Träume sind Ausdruck unseres Selbst, das uns Lebensorientierung gibt. Die Tiefenpsychologie entwickelte das Deuten der Träume als unbewusste Probleme unserer Psyche. Träume gehen in ihrer Bedeutung weit darüber hinaus. Denn auch im Schlafen und Träumen sind wir ein 'Ich', das allerdings nachts nicht gleichermassen an Raum und Zeit gebunden ist wie im körperlichen Wachzustand. Erstaunliche Erfahrungen, die wir so im Träumen erleben können, bieten Hinweise, die in allen Lebensbelangen wegweisend und bereichernd für uns sein können.

Kursinhalt Ein Tag mit Traum-Focusing und Übungen zu solchen Themen wie:

- gerne schlafen und gerne träumen
- welche äusseren Faktoren und inneren Einstellungen unterstützen Schlaf und Traum
- Focusing berührt das 'andere Ich', das wir im Träumen unzensiert sind
- Focusing verbindet Träumen, Alltag und Lebensfluss
- Wie Träume sich selber verständlich machen, ihre Logik und Weisheit zeigen

Teilnahme Der Tag ist geeignet für Interessierte, denen Focusing unbekannt ist. Genauso für Focusing-Erfahrene, die gerne Extrazeit mit ihren Träumen verbringen, ihren Zugang vertiefen möchten. Übungen zu Zweit und Einzelbegleitungen wechseln sich ab mit Erläuterungen zu den entstandenen Traumprozessen. Die Platzzahl ist beschränkt.

Kursleitung Teresa Dawson, Ausbilderin des internationalen Focusing Instituts TIFI. Gibt seit vielen Jahren Focusing orientierte Traumkurse im In- und Ausland.

Kursort im schönen Landsitz Sparrenberg, hoch über Unterengstringen. Auf Anfrage ist ein Abholdienst ab Bahnhof Schlieren möglich.

Kurskosten Fr 220.-, inkl. einem vegetarischen Mittagessen und Pausengetränken

Anmeldung und weitere Auskunft: focusingforum@bluewin.ch.