

Teresa Dawson

Lehrbeauftragte 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



Focusing – Zugang zur eigenen Spiritualität

28. und 29. November 2020

Spiritualität – heutzutage ein ziemlich strapazierter Begriff. Und doch ist eine religiöse oder säkularisierte Suche nach einem erfahrbaren 'grossen Ganzen' immer mehr Menschen ein Bedürfnis. Redewendungen wie 'in der Seele' und 'mit dem Herzen' zeugen von unserer geistigen Innenwelt. Dieses uns selbstverständliche, obwohl nicht beweisbare Erleben ist sehr persönlich, oft verletzlich in seiner Zartheit, und wird deshalb oft verschwiegen.

Das Kurswochenende spannt einen Bogen vom 'Was für mich persönlich Spiritualität bedeutet', über eigene Schlüsselerlebnisse, zu familiären, kulturellen und sozialen Prägungen und Einschränkungen, bis hin zur ureigenen Sinnggebung und Lebenshaltung, zur persönlich gültigen Sehnsucht nach '.....(Gott/Göttin/Quelle/Urkraft)'. Dieses '.....' rührt an ein geahntes, gespürtes 'Etwas', ein nicht gänzlich in Worte fassbares inneres Wissen.

Kursinhalt: Fragen und Zugänge rund um das subjektiv Spirituelle werden mit Focusing basierten Übungen ausgelotet und geklärt. Schritte aus dem philosophischen Focusing-Prozess (Thinking at the Edge) verhelfen dem Unausgesprochenen zur persönlichen Aussage.

Kursziel: Einerseits Wege und Zugänge zur eigenen spirituellen Grundhaltung ausloten und klären. Andererseits als Beraterin/Therapeutin anderen Menschen in Lebens- und Sinnkrisen Fragestellungen nach einer tiefergehenden Anbindung ans Leben anbieten zu können.

Kursleitung: **Teresa Dawson** unterrichtet Focusing seit Jahren methodisch und themenzentriert zu Träumen, Tieren, 'TAE' und Spiritualität im In- und Ausland. Seit ihrer Jugend sammelte sie ihre spirituellen Erfahrungen: bei den Sufis (Sommercamps bei Pir Vilayat Khan), im Buddhismus (beim Dalai Lama), im Hinduismus bei ihrem Lehrer in Nordostindien, in der 'New Age' Gemeinschaft Findhorn, Schottland. Während zweier Jahre leitete sie als Nichtbuddhistin das zenbuddhistische Zentrum Felsentor auf der Rigi. Schliesslich übrig geblieben von diesen unterschiedlichen, lebenslang praktizierten Richtungen ist angewandtes 'Focusing'.

Kurskosten: Fr. 360.-, zu überweisen nach Erhalt der Teilnahmebestätigung

Kursort: Gruppenraum der Gemeinschaftspraxis, Obere Zäune 14, 8001 Zürich

Kursteilnahme: Focusing-Kenntnisse von Vorteil. [Anmelden](#)