



Focusing - Träume und Schlaf

die nächtliche Verbindung zur Aussenwelt

Focusing - Träume und Schlaf

Nebst der psychischen Innenwelt, die unsere Träume gestaltet, beeinflusst die nächtliche Körper-Umwelt-Verbindung das Träumen und das Schlafen. Ungewohnt "andersartige" Träume psychologisch deuten zu wollen, enden in einer Verständnissackgasse. Beachten wir hingegen unser träumendes Bewusstsein auch in Verbindung mit kollektiven Feldern, mit einer

29. / 30.11.2025, Sa., 10:00 - So., 17:00 Uhr

Focusing Institut Köln
Brüsseler Platz 6
50672 Köln

300,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Solche Träume können unseren Alltag und unsere Lebensumstände im Sinne von Gendlins "carying forward" richtungsweisend vorantragen. Das Träumen geht dem realen Wandel voraus und hilft, uns in einer Welt zu orientieren, die sich rasant verändert.

Die Träume sind eine Quelle unserer Resilienz in Zeiten der komplexen Klimakrise und deren globalen Folgen. Sie in unser Erleben mit einzubeziehen, stärkt die gesamte Gesundheit.

Unterstützend für den nächtlichen Anschluss ans große Geschehen dieser Welt ist die ausreichende, ungestörte Nachtruhe. Schlafen ist nicht einfach schlafen. Unser Körper spürt besonders nachts energetisch verändernde Lebensbedingungen und ermöglicht entsprechende Anpassungen. Du magst erspüren, welche kollektiven Herausforderungen dieser Wandelzeit sich in deinen Träumen und in deinem Schlaf bemerkbar machen. Focusing-Prozesse sollen dich bei deinen persönlichen Themen in Bezug auf Umwelt und Schlaf entlasten.

Kenntnisse in Focusing sind von Vorteil, aber nicht vorausgesetzt für die Teilnahme. Spezielle Fragen und Anliegen der Teilnehmenden werden aufgenommen.

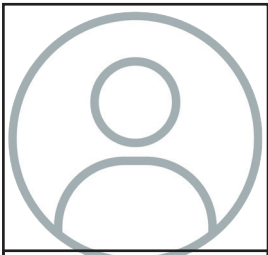
Kursleiterin:

Teresa Dawson, Schweiz

Lehrbeauftragte des Internationalen Focusing Instituts TIFI, entwickelte in partnerschaftlichem Austausch mit Gene Gendlin ihre Focusing basierte Traumarbeit. Sie lehrt seit Jahren im In- und Ausland.

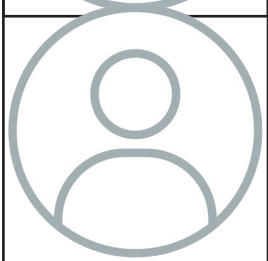
Weitere Infos unter Focusing Institut Köln, Tel: 0221 5625770

Ihre Dozierenden



Teresa Dawson

Teresa Dawson, Lehrbeauftragte des Internationalen Focusing Instituts. Psychotherapeutisch körperorientiert ausgebildet. Einzelsitzungen, Gruppen, Workshops im In- und Ausland. Im Focusing langjährige Zusammenarbeit mit Gene Gendlin. Spezialgebiete sind Träume, TAE und Umwelt/Klimawandel. Mitglied bei psychologists for future Schweiz.



Astrid Schillings

