



## DIE TIBETISCHE KUNST DES TRÄUMENS

### Sich die Kraft der Träume nutzbar machen für ein harmonischeres Leben

Für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden ist es sehr wichtig, dass wir uns an unsere Träume erinnern. Nach tibetischer Sicht ist es die natürliche Funktion des Traums, der Raum zu sein, in dem Erfahrungen bzw. Strukturen auftauchen können, mit denen wir uns ungenügend auseinandergesetzt oder die wir unterdrückt haben. Diese meist negativen Erfahrungen bewirken Ungleichgewichte in uns, die unser Leben unbewusst stark beeinflussen, die wir aber mit den alten Methoden des indo-tibetischen Traum-Yoga auflösen können.

Auf unserer alltäglichen Ebene kommt dies einer Psycho-Hygiene gleich und wir gelangen so zu mehr geistiger Gesundheit. Auf einer tieferen Ebene können wir zu unseren Wurzeln gelangen und weiter...

### Kursinhalte

- Vorstellen des alten indo-tibetischen Wissens vom Träumen
- Methoden zum Stärken der Traumerinnerung
- Methoden, die zum luziden (bewussten) Träumen führen
- Methoden, um den Traumkörper / Imaginationskörper mit seinen Sinnen zu stärken
- Arbeit mit erinnerten problematischen Träumen (auch alltäglichen Situationen), um das zu Grunde liegende (Probleme verursachende) psychische Muster aufzulösen

### Ziel des Workshops:

Möglichkeiten aufzuzeigen, mit seinen Träumen umzugehen und sie als Mittel der Selbsterfahrung nutzen zu können. Übungen vorzustellen, mit denen die Traumarbeit vertieft werden kann.

## KURSPREISE

	Mitglieder	
Traumseminar	Fr. 350.-	Fr. 320.-