

TRÄUME GEHÖREN ZUM GUTEN SCHLAF – ACHTSAMER UMGANG MIT TRÄUMEN

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-035

TERMIN:

Montag, 12.10.2026,
17:30 – 19:45 Uhr

KURS-NR.: 26-2-036

TERMIN:

Montag, 02.11.2026,
17:30 – 19:45 Uhr

BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN:

Marlies Grasmann

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: 8

ANMELDUNG: ab sofort

Träume sind fester Bestandteil unseres Schlafes, der das A und O für die alltägliche Erholung ist. Sie gehören zur „inneren Apotheke“, um außergewöhnliche Belastungen und Stresssituationen zu verarbeiten. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir Selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen hilft nach C.G. Jung, Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen. Dies kann zudem ein Weg zu besserem Schlaf werden und wir können dabei persönlich und spirituell wachsen.

Dieser Workshop vermittelt einen theoretischen, aber auch praktischen Einblick, wie wir die heilenden Ressourcen der Träume entschlüsseln können, um neue Wege zur Stressbewältigung zu beschreiben.

Themenübersicht Theorie der Traumarbeit:

- Unbewusstes und Stress
- Kausalität (Warum träume ich das?) und Finalität (Wohin zeigt die Lösung?)
- Symbole als Energieträger und Ressource
- Objektstufe und Subjektstufe

→ ZIEGRUPPE:

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die einen ersten Einblick in die Traumarbeit nach C.G. Jung bekommen wollen und offen sind für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen.