



Leiterin des Workshops:

Marlies Grasmann



- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
- Dipl. Informatikerin (FH)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und Burnout Prävention
- Tätig als IT-Beraterin im Bereich System-Integrationen
- Weiterbildung als Traumberaterin in Bad Herrenalb bei Dr. Helmut Hark analytischer Psychotherapeut und Gertraude Tiedemann analytische Psychotherapeutin
- Aikido-Praktizierende (1. Dan)
- Weiterbildung in Gesprächsführung und Selbstkompetenz beim Hakomi-Institut Heidelberg
- Weiterbildung in systemischer Beratung beim Zentrum für Systemische Forschung in Heidelberg

www.vom-willen-zum-weg.de

Schriftliche Anmeldung bis spätestens:

09.11.2012 Email an:

info@vom-willen-zum-weg.de

oder per Post an:

Marlies Grasmann

Auf dem Hövel 8

58285 Gevelsberg

Rückfragen auch unter:

02332 843516

Ort des Workshops:

Psychologische Praxis am Tierpark

Hagenerstr. 38

44225 Dortmund

Bushaltestelle: Mergelteichstr. / Zoo liegt direkt neben der Praxis am Tierpark.

Der Workshop beinhaltet **keine Psychotherapie** und ersetzt auch keine!

AUSGEBRANNT?

Dann schöpfen Sie neue Kraft im TRAUM!

Workshop:

Träume

als Wegweiser bei der Stressbewältigung

Samstag 10.11.2012

10:00-12:00 Uhr (**30 €**)

Vortrag über Träume und Stressbewältigung

13:30-18:00 Uhr (**40 €**)

praktische Arbeit mit Träumen

Die Einheiten sind auch getrennt buchbar

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 8

Kosten für den gesamten Workshop: **60 €**

Wie können Träume die Stressbewältigung unterstützen?

Träume sind fester Bestandteil unseres Schlafes, der das A und O für die alltägliche Erholung ist. Er ist von Natur aus auch die „beste Medizin“, um außergewöhnliche Belastungen und Stresssituationen zu verarbeiten. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir Selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen ist nach **C.G. Jung** ein Schlüssel dazu, dieses Wissen ins Bewusstsein zu bringen. Es kann zudem ein Weg zu persönlichem Wachstum werden.



Dieser Workshop vermittelt einen ersten **theoretischen** aber auch **praktischen** Einblick, wie wir die Heilkräfte der Träume entschlüsseln können, um neue Wege zur Stressbewältigung zu beschreiten.

Träume können ...

- ... das Tagesgeschehen „verdauen“ und damit die Psyche entlasten.
- ... Aufschluss darüber geben, was den Stress auslöst (Kausalität).
- ... Wege aufzeigen, wie der Stressfaktor zu beseitigen ist (Finalität).
- ... ein Gegenpol zum Bewusstsein darstellen (korrigieren und regulieren)
- ... das Bewusstsein erweitern und psychisches Wachstum fördern

Themenübersicht Vortrag:

1. Überblick Geschichte der Traumforschung
2. Ergebnisse der Traumforschung
3. Möglichkeiten Träume zu entschlüsseln

Praktischer Teil:

Wir arbeiten in vertrauensvoller Atmosphäre mit ca. 2 bis 3 Träumen der Teilnehmer **nach C.G. Jung**, der einer der Wegbereiter der modernen Traumarbeit ist. Dabei wird auf einen respektvollen, achtsamen Umgang miteinander geachtet.

Voraussetzung für die Teilnahme

- Eine grundsätzliche Offenheit und Neugierde für die Arbeit mit Träumen.
- Relative geistige und seelische Gesundheit
- Eine grundsätzliche Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Übernahme von Eigenverantwortung (z.B. Grenze setzen sofern es „zu nah“ wird)

Mitzubringen sind:

- gerne einen persönlichen Traum, von dem Sie annehmen, dass er einen Stressfaktor aber auch eine Kraftquelle enthält. Dies ist aber nicht unbedingt erforderlich.
- Bequeme Kleidung
- Schreibmaterial für Mitschriften