

## Focusing und Traum - aus weisen Quellen schöpfen

“Ich hab heut` Nacht `was Komisches geträumt“ - so erwachen wir manchmal etwas verwirrt ... und zugleich neugierig. Allzu gerne wüssten wir, was unser Traum wohl bedeutet. Traumdeutungsbücher helfen uns oft nicht weiter, denn Träume sind so individuell wie wir selbst.

Der Zugang über Focusing, über die körperlich erspürte Resonanz zum Traumgeschehen, ermöglicht uns hingegen ein Verständnis der individuellen Bedeutungen. Focusing lässt uns emotional teilhaben an unserer inneren Traum-Weisheit und bringt uns in Verbindung mit der Kraft und Vorwärtsgerichtetheit in uns.

Im Workshop werden wir Gendlins „Traumfragen“ als hilfreich kennen lernen. Wir werden die Träume ernst nehmen, zugleich spielerisch, kreativ, experimentell und immer achtsam und Focusing-gemäß damit umgehen. Wir werden unsere Träume als weise, nicht versiegende Quelle entdecken, die uns längst vergessene Wesensaspekte jenseits unserer Strukturgebundenheiten zeigt.

Zudem werden wir uns gegenseitig darin unterstützen lernen, unsere Träume als Hilfe zur Entfaltung unserer Lebensprozesse zu verstehen.

Der Workshop wird in Focusing-Art gehalten und geprägt sein von Freiraumarbeit, wohlwollender Achtsamkeit und wechselseitiger Offenheit für individuelle Prozesse. Wenn Sie mögen: Laden Sie schon vor dem Seminar Ihre Träume ein, sich zu zeigen, und notieren Sie kleine Traumfetzen oder auch nur Ahnungen, Stimmungen eines Traums gleich nach dem Erwachen ...

Leitung: Antje Sommer-Schlögl, M.A. Pädagogik und Psychologie, ist Focusing-Ausbilderin (FN: [www.focusing-netzwerk.de](http://www.focusing-netzwerk.de)), arbeitet personenzentriert in der psychosozialen Beratung für Frauen sowie als Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte liegen auf Achtsamkeit, Körperarbeit und wohlwollender Akzeptanz.

Voraussetzungen: Interesse an Selbsterfahrung und Entwicklung

Bescheinigung: Der Workshop wird für die Ausbildung zum/zur „Focusing Begleiter\*in (Focusing-Netzwerk)“ als „Focusing-Themenseminar“ anerkannt.

Veranstaltungsort: München

Termin: Do, 07. - So, 10. November 2019, Do 10 - So 14:30

Kosten: 440 EUR, Info/Anmeldung: [leben-in-entwicklung@gmx.de](mailto:leben-in-entwicklung@gmx.de), 0170 - 4275 837