

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt:
Arbeits- und Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- **systemische Beraterin** (Zentrum für
Systemische Forschung in Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer
Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“
- **Entspannungspädagogin** (Diplom des
Bildungswerk für ganzheitliche Therapien)
- **Stressbewältigungstrainerin** (AHAB-Akademie)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention

Anmeldung:

per Email an:
info@vom-willen-zum-weg.de

per Post an:
Marlies Grasmann
Auf dem Hövel 8
58285 Gevelsberg



oder **per Telefon** unter:
02332 843516

Seminar-Orte:

Energiezentrum (Raum für Entfaltung)
Auf der Dickend 31
58300 Wetter(Ruhr)
Anfahrt siehe
http://www.energiezentrum24.de/de_Der_Weg_zu_uns.html

bei Nachfrage auch in **Dortmund** (Praxis am Tierpark)
oder in **Wuppertal** Vitalzentrum Simonsstr. 9

Voraussetzung für die Teilnahme

- Offenheit für die Arbeit mit Träumen
- Bereitschaft zur Selbstreflexion
- telefonisches Vorgespräch

Mitzubringen sind:

- gerne persönliche Träume
- Bequeme Kleidung
- Schreibmaterial für Mitschriften

Die Kurse ersetzen **keine medizinische oder
psychotherapeutische** Behandlung.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Träume achtsam reflektieren ...



... unterstützt die Stressbewältigung

Termine

je ein Abend (2,5-3h) pro Monat

Details siehe Beilage oder auf
<http://www.vom-willen-zum-weg.de/>

Einstiegstermine zum Schnuppern möglich
Kosten abhängig von der Anzahl Teilnehmer

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 8

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 hilft nach **C.G. Jung Ressourcen** ins Bewusstsein zu bringen. Dies kann zudem ein Weg zu **persönlichem** und **spirituellem** Wachstum werden.



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

Welche Ressourcen enthalten Träume?

Sie 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 Theorie der Traumarbeit:

1. Unbewusstes und Stress
2. Kausalität (Warum?) u. Finalität (Wohin?)
3. Symbole als Energieträger und Ressource
4. Objektstufe und Subjektstufe
5. Persona und Schatten

Praktischer Teil:

Wir arbeiten je Abend in achtsamer Atmosphäre mit ca. 2 bis 3 Träumen der Teilnehmer. Dabei wird auf einen respektvollen, achtsamen, mitfühlenden Umgang miteinander geachtet. Je nach Bedarf, fließen Meditationen, Traumreisen und Körperarbeit zur Entspannung in die Arbeit mit ein.

Dieser Inspiration wollen wir folgen...

*Ich träume,
dass wir alle wieder Träumer werden
und das nicht mehr belächeln,
was wir früher für verrückt hielten,
weil es jetzt
unter unseren Händen
zu der Wirklichkeit unseres Lebens wird.*

.....

*Ich träume, dass wir
gespeist von einer inneren Energie
und angeschlossen an Gottes Träume
für die Welt,
größer denken, als man es uns gelehrt hat,
und das Wunder immer für möglich halten,
weil es nur dann geschehen wird.*

(Ulrich Schaffer)

Gönnen Sie sich diese Zeit für Ihre Seele, es wird Sie bereichern!

*„Vom Willen
zum Weg“* 