



## Traumkörperarbeit

Die Traumkörperarbeit ist ein Verfahren, das vom amerikanischen Physiker und Psychotherapeuten Arnold Mindell entwickelt wurde. Dazu angeregt wurde er durch das Studium der Bücher des Anthropologen Carlos Castaneda, der über 11 Jahre Schüler des indianischen Meisterschamanen Juan Matus war, und von der Traumzeit der australischen Aborigines.

Der Traumkörper ist unsere essentielle innere Instanz, die das, was und wer wir wirklich sind, in unsere Lebensrealität einbringen will.

Bei der Arbeit mit dem Traumkörper geht es ums Träumen, das sich als Tendenz über den Körper ausdrückt. Man folgt dem Träumen, indem man das Traumbewusstsein in den Alltag hinübernimmt und ihn danach ausrichtet – ebenso wie man das Wachbewusstsein in den Traum hinübernehmen kann in Form von luzidem Träumen (= Klarträumen). So findet luzides Träumen auch im Tagesbewusstsein statt.

Nach einer Einführung in die Grundlagen der Traumkörperarbeit üben Sie, wie Sie das Träumen als Haltung in Ihr Leben integrieren können, indem Sie – im Gegensatz zum kritischen Blick des Verstandes – mit dem weichen Blick der Seele

- ... neugierig-offen sind.
- ... auf sog. "Flirts" achten.
- ... echte Begegnung zulassen.
- ... sich berühren lassen.

Außerdem lernen Sie die Symptomarbeit kennen, in der sich der Traumkörper in Form von körperlichen und seelischen Einschränkungen bemerkbar macht.

Die Traumkörperarbeit ist eine ausgesprochen spannende, inspirierende und kreative Arbeit, die in ihrer Wirksamkeit die beraterische bzw. therapeutische Ausübung sehr bereichert. Hier verbinden sich die Seelen von Klient und Berater in einer spirituellen Begegnung, die die verstandesgelenkte Ebene verlässt und den geistigen Raum weitet.