

## Traum- und Schlafyoga vom 13.05. - 15.05.16

### Das Tao der Nacht und die Kraft der geistigen Welt

Auch in 2016 werden wieder Seminare zum "Tao der Nacht" durchgeführt. Der erste dreitägige Workshop findet im Mai statt. Wir werden den Frühling nutzen, um die Welt des Traum- und Schlafyogas zu erforschen.

In der Abgeschiedenheit des Taunus, im idyllischen Dorf "Watzelhain" kann man hervorragend frische Energien tanken und sich in aller Ruhe diesen Praktiken widmen.

Mit dem extra Schub an Energie können dann die verschiedenen Übungen aufgeladen werden.

Ein fester Bestandteil des Seminars wird das **Traum Qi Gong** sein. Dies sind Übungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Ausserdem verbinden sie uns mit dem Traumvorgang als solchen und bei regelmäßigem Praktizieren verhelfen sie zu einem neuen Körperbewusstsein. Sie können auch, mit der Zeit, zum Auslösen von luziden Träumen in der Nacht genutzt werden. Wenn das Wetter mitspielt, werden wir das Traum Qi Gong an traumhaften Orten in der Natur üben.

Wir praktizieren ebenfalls einige **Traum-Mudras** (spezielle Hand und Armpositionen), die uns dabei helfen, die eigene Absicht zu stärken und den Körper von Blockaden zu befreien.

Ein weiteres Ziel ist es, das nächtliche Geschehen in Form von Schlafen und Träumen wieder bewusster zu erleben und die Potentiale, die diese Bewusstseinszustände mit sich bringen nutzbar zu machen.

Hierfür werden wir aktiv in **die 8 Phasen des Schlafens und Träumens** eintauchen und viele Übungen und Meditationen durchführen.



Die Bewusstheit, Klarheit und Achtsamkeit, die wir tagsüber trainieren, wollen wir nach Möglichkeit auch in unsere Träume mit einfließen lassen. Hierfür ist das **luzide Träumen** prädestiniert. Daher wird dem Thema "Klartraum" viel Raum zur Entfaltung gegeben.

In einem luziden Traum ist man sich voll bewusst darüber, dass man gerade träumt. Hierdurch kann das Traumgeschehen beeinflusst werden, so können z.B. negative Situationen, die mit entsprechenden Emotionen wie Angst, Wut oder Sorge einhergehen, in positive Empfindungen umgewandelt werden.

Im Grunde werden wie gehabt die Basistechniken des Tao der Nachts weiter eingeübt und verfeinert. Als besonderes Themengebiet wird es diesmal heissen: **"Das Tao der Nacht und die Kraft der geistigen Welt"**.

Während des Traumzustands treten wir in die Welt der Imagination ein. Hier werden unsere Vorstellungen zu Wirklichkeiten. Dies ist zum einen, sehr faszinierend selber bewusst mitzuerleben. Zum anderen bietet dieser Raum eine Fülle an Erfahrungsmöglichkeiten. Im Grunde sind unserer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

In dem mentalen Raum existiert alles, was unser Denken und unsere Konzepte ausmachen. Wir haben die Möglichkeit hier aktiv mit einzuwirken. Bestehende Muster und Konditionierungen können erfahren und ggf. umgestaltet werden.

Über das Traum Qi Gong und diverse Meditationen werden wir unsere Fertigkeiten, in punkto "Transformation des mentalen Feldes" trainieren. So können wir die eigenen Träume noch lebendiger gestalten und viele Impulse für unseren "Normalzustand" mitnehmen.

## Traum- und Schlafyoga vom 13.05. - 15.05.16

### Das Tao der Nacht und die Kraft der geistigen Welt

Da alle Teilnehmer/innen beim letzten Tao der Nacht viel Spaß bei den **“Traum-Challenges”** hatten, wird es auch dieses Mal eine kleine Aufgabe geben, die man träumend lösen kann.

Wie immer werden wir uns am Morgen in entspannter Runde über die Erlebnisse in der Nacht austauschen.

Das Seminar ist grundsätzlich für jeden offen.

Mit der Anmeldung zum Seminar erhält jede/r Teilnehmer/in schriftliche Informationen zu den Übungen, den **“8 Phasen des Schlafens und Träumens”**, über die Thematik des **“Lösens von Identitäten über bewusstes Träumen”** sowie ein kleines Skript über **“das Tao der Nacht und die Kraft der geistigen Welt”**.

Zur zusätzlichen Vorbereitung auf das Seminar ist das Tao der Nacht Skript samt Übungshilfen zu empfehlen. Das Schriftstück besteht aus 72 DIN A 4 Seiten, sowie einer Klartraummünze - der Preis hierfür beträgt 15,- Euro, desweiteren gibt es eine Übungs-DVD zum Traum Qi Gong - diese ist zum Preis von 10,- Euro erwerblich.

Ich hoffe Euer Interesse ist geweckt, für Rückfragen stehe ich gerne unter [info@tai-chi-wiesbaden.de](mailto:info@tai-chi-wiesbaden.de) zur Verfügung.

Für das Seminar braucht man nicht unbedingt Vorkenntnisse, ausser einer gewissen Bereitschaft sich für die Thematik zu öffnen, das beinhaltet, dass man auch bereit ist über die eigenen Träume zu sprechen oder sich die Träume von anderen Menschen unvoreingenommen anzuhören.

Unter [www.taodernacht.de](http://www.taodernacht.de) gibt es weitere Informationen rund um das Traum - und Schlafyoga.

### Seminarleitung:

Kai Schoppe, Traum Yogi seit 1998, Ausbildungen im In- und Ausland (Brasilien, Hawaii, Deutschland). Hauptberuflich Tai Chi und Qi Gong Lehrer mit eigener Schule seit 2001. Über 20 Jahre Meditationserfahrung.

„Mein Anliegen ist es das Traum Yoga wieder allen Menschen zugänglich zu machen. Träumen und Schlafen sind natürliche Vorgänge, die jedem von uns innewohnen. Das Potential dieser Bewusstseinszustände kann aktiv genutzt werden um innere Balance, Zufriedenheit und Glückseligkeit zu erlangen. Zusätzlich liegt in den Träumen eine oft ungenutzte kreative Kraft, die wir mit den Übungspraktiken anzapfen können, um ein erfülltes und vitales Leben zu führen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, mit der entsprechenden Anleitung, diese Qualitäten selber zur Entfaltung zu bringen.“

### Organisatorisches:

Ganz wichtig, bitte rechtzeitig und frühzeitig buchen.

Das Seminar besteht aus max. 7 Teilnehmer/innen. Als verbindliche Anmeldung gilt die Überweisung des Gesamtpreises (Kurskosten und Verpflegung) oder zumindest eine Anzahlung von 50% (die Restzahlung dann bitte spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn) auf folgendes Konto: Tai Chi Schule Wiesbaden, Wiesbadener Volksbank BLZ 510 900 00, Kontonr.: 793906, BIC: WIBADE5W, IBAN: DE3051090000000793906.

Bei Absage bis 1 Monat vorher werden 10 % der Teilnahmegebühr als Stornokosten fällig. Danach ist der volle Betrag zu zahlen, wenn kein Ersatzteilnehmer/in gefunden wird.

### Zeiten:

Freitag, 13.05. Beginn 18.30 Uhr – Ende ca. 22.00 Uhr (gegen 20.00 Uhr gibt es noch ein kleines Abendessen).  
Samstag 14.05. Beginn 10.00 Uhr – Ende 21.00 Uhr  
Sonntag 15.05. Beginn 10.00 Uhr – Ende 17.30 Uhr, im Anschluss gibt es noch ein gemeinsames Abendessen bis ca. 18.30 Uhr.

### Kurskosten:

150,- Euro zuzüglich Verpflegung 80,- Euro. Die Übernachtungskosten sind separat zu bezahlen.

## Traum- und Schlafyoga vom 13.05. - 15.05.16

*Das Tao der Nacht und die Kraft der geistigen Welt*

### Seminarort:

Ganz in der Nähe von Kemel (liegt kurz hinter Bad Schwalbach, direkt an der Bäderstrasse B260), befindet sich das Dorf Watzelhain mit etwas über 400 Einwohnern. Hier kann man die Natur, fernab des hektischen städtischen Trubels, noch direkt erleben. Wir werden, sofern es das Wetter zulässt, an verschiedenen Kraftplätzen in der Natur das Traum-Qi Gong üben.

Der Seminarraum befindet sich im Birkenweg 19, 65321 Heidenrod-Watzelhain.

### Übernachtung:

In Watzelhain gibt es einige Ferienwohnungen. Einen Überblick kann man sich am besten auf der Seite der Gemeindeverwaltung verschaffen, unter: <http://www.gemeinde-heidenrod.de>

Auf der linken Seite den Punkt "Freizeit und Tourismus" anklicken. Als nächstes den Unterpunkt "Gastronomie und Übernachtung" wählen. Hier bitte noch den Ort "Watzelhain" suchen und schon erscheinen 5 Adressen. Der Campingplatz ist weiter entfernt und nur mit dem Auto zu erreichen, insofern würde ich den nicht empfehlen. Alle Ferienwohnungen sind fussläufig zum Seminarraum. Watzelhain ist recht übersichtlich, insofern erreicht man den Seminarraum innerhalb von 5 - 10 Minuten.

Es besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit zu Hause zu übernachten. Ich

empfehle aber ganz bewusst aus dem gewohnten Umfeld für drei Tage "auszutreten" und daher vor Ort zu nächtigen.

In der Regel liegt die maximale Belegungsanzahl bei 4-5 Personen und die Übernachtung für 2 Personen kostet zwischen 38,- und 45,- Euro, pro zusätzlicher Person fallen noch einmal ca. 8,- bis 10,-Euro an. Meistens wird noch eine Endreinigung mit 30,- Euro berechnet.

Bitte wählt und kontaktiert selber, den von Euch gewünschten Übernachtungsort. Ich bin natürlich gerne bei der Auswahl und ggf. Suche nach weiteren "Mitübernachtern/innen" behilflich.



### Verpflegung:

Die Verpflegung ist für jede/n Teilnehmer/in bindend, auch bei nicht Übernachtungen. Es wird vegetarisch (zum Großteil aus biologischem Anbau) gekocht.

Der Preis pro Person, 3 Tage Verköstigung (inklusive Freitagabendessen, Vollpension für Sa. und So., sowie Obst, Kekse, Tee, Kaffee und Wasser) beträgt 80,- EUR.

### Haftungsausschluss:

Psychisch labile oder sich in ärztlicher Behandlung befindende Menschen sollten nur nach Absprache mit ihrem behandelnden Arzt/Therapeuten an dem Seminar teilnehmen. Eine Haftung der Tai Chi Schule für Personen- Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.