

## Online Dreamtime

### Gemeinsam üben

#### Seminarbeschreibung:

In insgesamt 5 Übungseinheiten werden wir gemeinsam das Tao der Nacht üben.

#### Ablauf

In den 90minütigen Übungssessions werden alle wichtigen Inhalte vom Tao der Nacht behandelt. Wir starten immer mit einer Aufwärmrunde, dann folgen unterschiedliche Übungen aus dem Traum Qi Gong und am Schluss stimmen wir uns auf die Nacht mit einer gemeinsamen Meditation ein. Ausserdem ist natürlich genügend Raum für Fragen oder das Teilen eines Traums vorhanden. Die Übungseinheiten finden über Zoom statt. Den Zugangslink erhältst Du mit Deiner Anmeldung.

#### **Session 1 am Fr., den 10.02.23 von 20.30 - ca. 22.00 Uhr**

Aufwärmset - Die Kraft der Ausrichtung und Zentrierung - Die eigene Traumabsicht formulieren

#### **Session 2 am Fr., den 10.03.23 von 20.30 - ca. 22.00 Uhr**

Aufwärmset - Die Kunst des Loslassens - Luzides Träumen - Den Traumraum aktiv betreten

#### **Session 3 am Fr., den 07.04.23 von 20.30 - 22.00 Uhr**

Aufwärmset - Traum Mantren und Traum Mudras

#### **Session 4 am Fr., den 12.05.23 von 20.30 - 22.00 Uhr**

Aufwärmset - Den Traum Wirklichkeit werden lassen - Gemeinsames Träumen

#### **Session 5 am Fr., den 30.06.23 von 20.30 - 22.00 Uhr**

Aufwärmset - Aufladung des individuellen Wunschtraums - Der Traum der Gruppe

Als Vorbereitung und zur Unterstützung sind sowohl Band 1 als auch Band 2 vom Tao der Nacht zu empfehlen. Die Bücher sind im Buchhandel, bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder [www.thalia.de](http://www.thalia.de) erhältlich.

#### **Kosten**

Pro Übungssession 15,- Euro oder für alle 5 Einheiten insgesamt 60,- Euro.

Bankverbindung: Tai Chi Schule Wiesbaden,

Wiesbadener Volksbank, IBAN: DE30 5109 0000 0000 7939 06

Anmeldungen bitte per Email an [info@tai-chi-wiesbaden.de](mailto:info@tai-chi-wiesbaden.de)