



Traumarbeit = Schattenarbeit - Dein Online-Workshop für Selbsterkenntnis:

- **Entdecke die verborgenen Botschaften deiner Träume**

Unsere Träume sind Tore zu unserem Unbewussten – zu Licht und Schatten gleichermaßen. In diesem interaktiven **Online-Workshop** lernst du, deine Träume bewusst zu deuten, unbewusste Muster zu erkennen und deine inneren Schattenseiten zu integrieren. Statt Projektionen auf andere Menschen zu erzeugen, stärkst du deine Authentizität und innere Freiheit.

• Warum Schattenarbeit?

Wer das Problem des „Bösen“ in der Welt verstehen möchte, muss den Weg der **Selbsterkenntnis** gehen. Dazu gehört, ehrlich zu erkennen, zu welchen guten Taten du fähig bist – und welche dunklen Seiten ebenfalls in dir wohnen. **Schattenarbeit** bedeutet, weder Licht noch Dunkelheit als Illusion abzutun, sondern beides anzunehmen und bewusst zu integrieren.

• Workshop-Inhalte

1 Begrüßung & Einführung in die Traumarbeit

- Kennenlernen der Teilnehmer*innen
- Bedeutung von Traumarbeit für Selbsterkenntnis

2 Die Grundlagen der Schattenarbeit

- Was sind Schattenseiten?
- Warum Licht und Dunkelheit Teil unserer Natur sind

3 Träume als Spiegel des Unbewussten

- Das Unbewusste in Bildern verstehen
- Typische Traumsymbole und ihre Bedeutung

4 Praktische Methoden der Traumdeutung

- Traumtagebuch führen
- Schritt-für-Schritt-Traumdeutung

5 Schattenarbeit durch Trauminterpretation

- Eigene verdrängte Anteile erkennen
- Integration von positiven und negativen Schattenseiten

6 Übungsphase & Austausch

- Gemeinsame Trauminterpretationen
- Reflexion & Feedback

7 Abschluss & Integration in den Alltag

- Werkzeuge für nachhaltige Selbstreflexion
 - Tipps für fortlaufende Traumarbeit
-

- **Was du aus dem Workshop mitnimmst**

- Mehr **Selbsterkenntnis** durch bewusste Traumarbeit
 - Fähigkeit, eigene Licht- und Schattenseiten zu erkennen und zu integrieren
 - Praktische Methoden für **Traumdeutung** im Alltag
 - Neue Freiheit, authentisch und selbstbestimmt zu leben
-

- **Starte jetzt deine Reise zu mehr Selbsterkenntnis**

Jeder Traum ist eine Einladung, dich selbst tiefer zu verstehen – mit all deinen Licht- und Schattenseiten. In diesem **Online-Workshop** erhältst du das Wissen, die Methoden und den sicheren Raum, um deine Träume zu entschlüsseln und innere Blockaden zu transformieren.

- ◆ **Plätze sind begrenzt** – sichere dir jetzt deinen Platz.
- ◆ **Keine Vorkenntnisse nötig** – nur Neugier und Offenheit.
- ◆ **Direkt umsetzbare Methoden** für Alltag und persönliche Entwicklung.

 **Datum:** 5 Abende: SS 26: 2.2.; 2.3.; 23.3.; 20.4.; 11.5.26

 **Uhrzeit:** Jeweils Montag, 19 – 21 h

 **Ort:** Online via Zoom

- **Jetzt anmelden und Platz sichern bis spätestens 15.1.26**
- <https://www.mehaid.eu>