



# ATEM R TRAUM U ATEM

## Seminar

vom 6. Januar bis 8. Januar 2024 mit Stephanie Kraus-Geiges und Melanie Maria Diaz Blanco

### Atem und Traum – Seminar mit Stephanie Kraus-Geiges und Melanie Maria Diaz Blanco

Seltsam, was ich heute Nacht geträumt habe. So ein Durcheinander – was will mir das sagen? Doch ist es wirklich so ein Durcheinander oder fällt es mir nur schwer, in diesen Bildern eine Ordnung, eine Botschaft zu erkennen?

Wo stehe ich? Was möchte ich gestalten?  
Was steht meiner Entfaltung noch im Wege?

Auf diese Fragen antworten unsere Träume und sie sprechen mit uns in der ältesten Form der Sprache, der Bildersprache. Erlernen wir diese, können wir die Botschaft entschlüsseln. Mit jedem Traum, den wir betrachten, verstehen wir diese Bildersprache besser und kommen so in einen Dialog mit unseren Träumen.

Der Atem ermöglicht uns einen einfachen und tiefen Zugang zu unserem Körper und unseren Gefühlen.

Er öffnet Räume in uns, durch die wir in Verbindung mit seelischen Prozessen kommen. Sowohl der Körper als auch der Traum warten auf unsere Zuwendung und beschenken uns dafür mit Leichtigkeit und Erkenntnis. Es ist eine Berührung in der Tiefe unseres Wesens.

Welche Fähigkeiten habe ich in mir und wie kann ich sie mit Hilfe des Atems und der Träume erkennen, um diese mir innewohnende Kreativität in mein Bewusstsein zu heben?

### Thema des Seminars

Worauf möchte ich mich im neuen Jahr ausrichten?

Der Traum zeigt, wie meine Wünsche zur Frucht heranreifen können und in meinem Leben Raum erhalten. Er zeigt auch, welche Hindernisse es noch zu überwinden gilt.

Dieser Zugang zur inneren Erkenntnis und zu unseren ureigenen Impulsen ist eine wichtige Grundlage für die Gestaltung unseres ganz individuellen Lebens.

Wir bieten dieses Seminar auf der Grundlage der Atem- und Körperarbeit nach Elsa Gindler und Frieda Goralewski sowie der Traumarbeit nach Ortrud Grön an. Es richtet sich an Menschen, die die Sprache ihrer Träume erlernen möchten, um ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln.

### Informationen zum Seminar

Freitag, 6. Januar 2024 • 16 Uhr bis  
Sonntag, 8. Januar 2024 • 14 Uhr

Auf dem Labenbachhof in Froschsee  
bei Ruhpolding / Traunstein

Teilnehmer\*innen: ca. 10 Personen

Seminargebühr: 330,- Euro,

Frühbucherrabatt 290,- Euro

bei Anmeldung bis 31. August 2023

Kosten für Übernachtung und Vollpension für die gesamte Zeit im EZ + DWC ca. 180,- Euro

Anmeldung und weitere Informationen:  
mail@stephanie-kraus.de • 0170 8190 740

traumarbeit@live.de • 0172 7747547  
www.divinitydreams.de

### Ortrud Grön (1925 – 2020)

Ortrud Grön war Psychotherapeutin und erforschte über 50 Jahre die Träume ihrer PatientInnen in der von ihr gegründeten Herzklinik, Lauterbacher Mühle in Bayern.

Dabei erkannte sie, dass Träume die Entwicklung der Evolution als bildhafte Gleichnisse für die seelisch-geistige Entwicklung des Menschen nutzen.

Die Bildabfolge im Traum richtet sich nach der klaren Struktur innerhalb der Natur, in die wir mit unserem gesamten Denken, Fühlen und Handeln eingebunden sind.

Ortrud Grön war Verfasserin mehrerer wissenschaftlicher Bücher und bildete bis zu ihrem Tod 2020 in „Traumarbeit nach Ortrud Grön“ (TAOG®) aus.

### Elsa Gindler (1885 – 1961)

„Arbeit am Menschen“ nannte Elsa Gindler die von ihr entwickelte Form der körperlichen Selbsterfahrung. Viele körpertherapeutische Ansätze sowie die Achtsamkeitsarbeit haben ihren Ursprung in dieser Tradition. Ihre Schülerin,

### Frieda Goralewski (1893 – 1989)

unterrichtete bis zu ihrem Lebensende in Berlin. In ihren Stunden wurden die natürlichen Gesetze und das feine Zusammenspiel in unserem Körper für uns selbst erfahrbar, und brachten uns innerlich und äußerlich ins Gleichgewicht. So ist der Körper gewissermaßen ein Spiegel für unseren seelischen Zustand.

„Der Körper weiß – wenn wir ihn nur nicht immer stören würden.“ (Frieda Goralewski)



Stephanie Kraus-Geiges

- Ausgebildet an der Schule für Atem, Stimme und Bewegung, Berlin 1983 – 1986, von Frieda Goralewski
- Langjährige Praxis als Atem- und Bewegungspädagogin (Gindler/Goralewski-Arbeit)
- Weiterbildungen in verschiedenen körper- und stimmorientierten Ansätzen
- Über 40 Jahre Meditationspraxis und Traumarbeit
- Dozentin für Traumarbeit nach Ortrud Grön (TAOG®), ausgebildet an der Bayerischen Akademie für Gesundheit e.V. von Ortrud Grön



Melanie Maria Diaz Blanco

- Dozentin für Traumarbeit nach Ortrud Grön (TAOG®), ausgebildet an der Bayerischen Akademie für Gesundheit e.V. von Ortrud Grön
- Fortlaufende Vertiefungsseminare
- Ausbildung Hypnosearbeit nach Milton Erickson
- Ausbildung Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig
- Studium Heilpraxis auf dem Gebiet der Psychotherapie
- Über 30 Jahre Meditationspraxis