



Einführung zur Jahresgruppe **Lucy in the Sky: Luzides Träumen und Traumyoga**

Freiburg, Tibet-Kailash-Haus (TKH, Wallstr. 8) 20.-21. September 2025

Samstag 20.9. 16.00-18.00 Uhr, offener Abendvortrag 20.00-21.30 Uhr

Sonntag 21.9. 10.00-13.00, 15.00-17.00 Uhr

Kursgebühr: 200€ (oder inklusive als Teil der Jahresgruppe)

NB. Dieses Einführungswochenende kann auch unabhängig von einer Teilnahme an der Jahresgruppe besucht werden. Anmeldung: dreamyoga@posteo.gr oder über TKH

Luzides Träumen bezeichnet das Phänomen, sich während eines Traums bewusst zu werden, dass es ein Traum ist. Es ein plötzliches Erwachen während des Träumens zu einer neuen, oft überraschenden Realisierung und geschieht spontan ohne weiteres Zutun. Viele Menschen kennen diesen Zustand aus eigener Erfahrung und erinnern sich an dieses außerordentliche Erlebnis nach dem Aufwachen.

Doch nur Wenige wissen, luzides Träumen kann auch methodisch geübt werden. Für Meditierende der Buddhistischen Vajrayana Übungswege wie Mahamudra und Dzogchen stellt der Schlaf und insbesondere das Träumen eine wertvolle Möglichkeit dar, geistige Klarheit und unmittelbares Erkennen ihres natürlichen Zustands zu entwickeln.

Dieses Wochenende ist eine Gelegenheit sich mit dem Traumbewusstsein näher zu befassen. Es stellt den Auftakt zu einer internationalen Jahresgruppe dar, in der wir uns über einen längeren Zeitraum mit dem Träumen beschäftigen und verschiedene Methoden zur Induktion luzider Träume kennen lernen werden. Wir werden Hinweise auf Literatur und Hilfsmittel geben, die zum ausführlichen Selbststudium anregen.

Kursleitung: Mathiós (Matthias Braeunig) und Amritsagar (Thalia Prassa)

Matthias ist Übersetzer des Buchs „Traum, Schlaf und Tod: Grenzbereiche des Bewusstseins“ von F. Varela / S.H. Dalai Lama und praktiziert seit vielen Jahren Tibetisch Buddhistische Meditation und Yoga.

Thalia ist Yoga Lehrende in der Satyananda-Tradition und lehrt insbesondere Yoga Nidra (yogisch Schlafen). Sie vermittelt ihr Wissen in person-zentrierter Yoga Therapie.



Lucy in the Sky: Luzides Träumen und Traumyoga

Eine meditative Jahresgruppe mit Mathiós (Matthias Braeunig) und Amritsagar (Thalia Prassa)

Internationale Gruppe über 12 Monate, mit 3 Präsenz Wochenenden und 10 Online-Sitzungen (1x/Monat)

Luzides Träumen ist eine erstaunliche und bereichernde Erfahrung. Vor allem aber ist es eine Meditation der Natur des Geistes. Die Einübung dieses Traum-Gewahrseins zielt auf ein Verständnis unseres natürlichen Zustands ab, kommt aber ohne metaphysische Grundannahmen über das Bewusstsein oder religiöse Konzepte aus. Indem man lernt, den träumenden Geist anzuschauen und den Traum als solchen erkennt, wird man luzide!

In dieser Jahresgruppe werden wir uns dem Träumen zuwenden, so wie es natürlicherweise in jeder Nacht im Schlaf geschieht. Schrittweise und methodisch untersuchen wir die traumartigen Qualitäten des Wachbewusstseins und übertragen sie auf unser Träumen, bis wir die entscheidende Frage stellen: *Ist das ein Traum?*

Luzides Träumen kann durch Einüben erlernt werden indem wir Achtsamkeit für den Traum-Zustand entwickeln. Mit zunehmender Vertrautheit in der Anwendung können wir fast auf Wunsch einen Luziden Traum erleben. Sobald wir luzide geworden sind, können wir dann bewusst entscheiden, die Kontrolle zu übernehmen und auf neue und ungewöhnliche Weise zu handeln. Mit einer passenden Motivation wird diese Handlung zu Traum-Yoga, einem Weg im Traum tugendhaft zu sein.

Die Sitzungen leiten dich an, mehr Träume zu erinnern und den Schlaf als eine weitere Möglichkeit der Meditation zu begreifen. Wir werden uns mit der Physiologie des Schlafs, Schlaf-Hygiene, und dem Einfluss der Ernährung auf die Schlafqualität beschäftigen, um dann die verschiedenen Schlafstadien zu erforschen und das Traum-Gewahrsein zu steigern. Eine Einführung in Induktions-Methoden für Luzides Träumen kann zum Anlass genommen werden, selbst damit zu experimentieren. Über den gesamten Kurs hinweg werden wir Yoga Nidra (yogischen Schlaf) erlernen, der unsere nächtliche Reise vertiefen hilft. Diese Jahresgruppe gibt uns genügend Zeit unsere Schlafgewohnheiten anzupassen, einen achtsamen Fokus für das Träumen zu entwickeln und die Induktions-Techniken anzuwenden. Als Teil einer Gruppe von Gleichgesinnten werden wir uns gegenseitig unterstützen und die nötige Ausdauer entfalten, sowie Gelegenheit zu Austausch und Fragen haben.

Traum Yoga erfordert eine stabile psychische Konstitution, eine gewisse Selbstdisziplin, sowie einen Fokus auf traumartige Erfahrungen im Alltag. Interesse an Meditation und persönliche Bereitschaft werden vorausgesetzt. Teilnehmer/innen sollten zuvor abklären, ob bestimmte Bedingungen und praktische Gegebenheiten eine längere Beschäftigung mit dieser Übungspraxis erlauben.

Wichtige Termine

- Einführung 1: Präsenz Wochenende **20.-21. September 2025** in TKH Freiburg / D, *oder*
Einführung 2: Präsenz Wochenende **17.-19. Oktober 2025** in Kreta / GR
- Online Treffen, an jedem 1. Sonntag im Monat (Teil 1), 16-18 Uhr (GMT+1):
2.11. / 7.12. / 4.1. / 1.2. / 1.3.
- Mittleres Wochenende in Präsenz (zur Halbzeit) **17.-19.4.2026** in Kreta / GR
- Online Treffen, an jedem 1. Sonntag im Monat (Teil 2), 16-18 Uhr (GMT+1):
3.5. / 7.6. / 5.7. / 2.8. / 6.9.
- Abschließendes Wochenende in Präsenz (Schluss) **2.-4. Oktober 2026** in Kreta / GR

Kursgebühr* (Zahlungsoptionen auf Anfrage):

- Einführungs-Wochenende (unabhängig von Jahresgruppe): 200€
- Gesamter Kurs (einschl. Einführungs-Wochenende): 800€

Info und Anmeldung: dreamyoga@posteo.gr

* Reine Kursgebühr, beinhaltet nicht Reisekosten und Unterbringung.