



## SCHLAFTIPP NR. 27

# TRAUMZEIT IST LEBENSZEIT

Seit Menschengedenken fasziniert uns die Welt der Träume. Jede Nacht produziert unser Unterbewusstsein Bilder und Geschichten, die zusammengewürfelt werden von unserem Wahrnehmungsapparat. Dazu werden Reize aus der Umwelt des Schlafers wie Geräusche oder Lichteinflüsse, Erinnerungen aus dem bisherigen Leben, Eindrücke des vergangenen Tages und archetypische Ängste, z.B. die Angst vor grossen Insekten, herbeigezogen und bilden den manifesten Trauminhalt. Jeder Mensch träumt in seinem Leben zusammengezählt etwa vier Jahre. Dies ist eine lange Zeit, in der wir aussergewöhnliche Situationen in unserem Unterbewusstsein durchspielen. Wenn ich mich im realen Leben dazu entschliesse, während vier Jahren ein abenteuerreiches Leben zu führen, leuchtet es jedem ein, dass dies für das weitere Leben eine prägende Erfahrung sein würde. Doch auch alle Traumsituationen werden scheinbar mit den gleichen Sinnen erlebt wie wir unseren Alltag wahrnehmen. Das Erlebte im Kopf erscheint gleich real: Wir hören, spüren, riechen, schmecken und sehen unsere Träume. Ein grosser Unterschied zum wirklichen Leben ist meist die Erinnerung an den Trauminhalt. Kurz nach dem Erwachen verschwindet der Traum in den Tiefen unseres Unterbewusstseins. Erlauben Sie es Ihren Träumen, näher in Ihr Bewusstsein zu rücken, indem Sie am Frühstückstisch Ihre Träume erzählen oder sofort nach dem Erwachen den Traum aufschreiben. Gönnen Sie sich die Erinnerung an die aussergewöhnlichsten vier Jahre Ihres Lebens!

**Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?** Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrags über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Do. 22. August 2013, 18.30 Uhr  
Anmeldung erwünscht.**

Weitere Infos und Anmeldung auf [www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

[www.facebook.com/leinenweberei](http://www.facebook.com/leinenweberei)



**LEINENWEBEREI CHUR**