



## LUCID DREAMING / BEVISST DRØMMING:

*- Våkn opp til dine drømmer, våkn opp til ditt liv -*



Vi er så heldig å ha fått Charlie Morley til Norge og Bergen, med dette kurset i Bevisst Drømming. Charlie bruker det beste fra både tibetansk buddistiske og vestlige drømmearbeid-teknikker. Hans workshoper tilbyr en unik helhetlig tilnærming til Bevisst Drømming og bevisst søvn, med psykologisk vekst og selvopppdagelse som mål.

Bevisst drømming er en kraftfull metode for trening av sinnet, som har vært undervist i tibetansk buddhisme i mer enn 1000 år. Pr i dag brukes det av alle typer mennesker, fra sportsutøvere til healere, som en måte å komme dypere i kontakt med ens høyere selv og å tenne ens fulle potensiale gjennom drømmene.

Vi sover en tredjedel av livet. Bevisst Drømming tillater oss å gjøre nytte av den tiden og gir oss verktøyene til å overkomme våre negative vaner, bli venner med oss selv og å gå inn i den kraftfulle spirituelle praksisen av drømmeyoga - og alt dette mens vi sover.

Alle workshops og retreats som Mindfulness of Dream and Sleep tilbyr, inkluderer en oversikt over historie, vitenskap og praksis rundt bevisst drømming, fra både vestlig psykologisk og tibetansk buddistisk tradisjon. Du får undervisning i "å lære å drømme bevisst" og instruksjoner i hvordan du kan oppnå de dypere helhetlige fordelene ved bevisst drømming og bevisst søvn.

*NB: Undervisning foregår på engelsk*

Sted: Ametysten, Christian Michelsensgt 1-3, 3 etg

Tid: 20.-22.-juli 2012

Pris: 2100,-

Påmelding: [renate@ametysten.no](mailto:renate@ametysten.no)

### Charlie Morley



Charlie Morley beskrives av Prof Rob Nairn som "den mest autentiske utøveren av bevisst drømming som underviser i Europa". Charlie spesialiserte seg på bruken av både vestlige, vitenskapelige og tibetanske buddhistiske metoder for bevisst drømming. Han er en av de få i Vesten som har mottatt den tradisjonelle tibetanske buddhistiske "autorisasjon til å undervise" fra **Lama Yeshe Losal Rinpoche**. Noe som utover det å være en stor ære å ha mottatt i en alder av 25 år, også er et verdifullt "godkjennings stempel" fra en så høyt ansett Lama.

Siden da har Charlie holdt en lang rekke Lucid Dreaming workshops, kurs og retreats rundt i hele Storbritannia, Europa og USA, i tillegg til turer til Sør-Afrika annethvert år. Han har undervist på en rekke tilstelninger, deriblant TEDx San Diego, Goldsmiths University, og Cape Town Medical school. Mer info finner du på [www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com)

