

# „ÁLOM AZ ÁLOMBAN” – Tudatos álom tábor | 2026. augusztus 20–23. | Piliscsaba

## CSÜTÖRTÖK

- 11:00–12:00 | érkezés, elhelyezkedés
- 12:30–13:00 | Paulinyi Tamás: **Rövid nyitó szertartás (sámándobolással) – A szervezők bemutatása**
- 13:00–14:15 | ebéd (és rövid pihenő)
- 14:15–15:30 | Bokor Anikó: **Bemutakozós önismereti csoportfoglalkozás**
- 15:45–18:00 | Paulinyi Tamás: **Az álom hagyományai és tudományai**  
– Álmok az ősi kultúrákban, valamint a spiritualitás és a pszichológia megközelítésiben  
– Az álomértelmezés, mint terápiás lehetőség a múltban és ma. Miért álmodunk és mit jelentenek az álmaink? Az álomszimbólumok pszichológiai üzenetei a tudattalanból (közben rövid szünettel)
- 18:00–18:30 | Bokor Anikó–Fürjes Kati: **Sétáló meditáció a "labirintusban"**
- 18:30–19:30 | vacsora (és szünet)
- 19:30–22:30 | Barát István Zsolt: **Sámánéneklés – Közös dobolás – Tábortűz** (utóbbi időjárás függvényében)  
kötetlen beszélgetés
- 22:30 | "villanyoltás"

## PÉNTEK

- 06:00 | ébresztő, álomnaplóírás
- 07:00–08:00 | Fürjes Kati: **Kezdő hatha-jóga (légzésfigyeléssel)**
- 08:00–09:00 | reggeli (bio levek, gyógyteák) és szünet
- 09:00–10:15 | Bokor Anikó: **Az aktuális álmok megosztóköre**
- 10:30–13:00 | Paulinyi Tamás: **Álomfelidézés, álomprogramozás és az álmok rögzítése**  
– Az álomfelidézés egyszerű módszerei, naplómarkerek, lejegyzések a mikroébredésekkor és a reggeli ébredésnél. „Visszagöngyölés” ébren és hipnopomp állapotban  
– A hipnagóg állapot jelentősége az álomprogramozásban és a köztes állapot gyakorlásában. A hipnopomp állapot és az álomfelidézés kapcsolata, régi álmok előhívása (közben rövid szünettel)
- 13:00–15:30 | ebéd és hosszabb pihenő (szabad foglalkozás)
- 15:30–16:30 | Bokor Anikó: **Önismereti csoportfoglalkozás**
- 16:45–18:00 | Paulinyi Tamás: **A sámáni révülés technikái. Felkészítés a "szellemhajó" utazásra. Kérdések–kontraindikációk** (mosdószünettel)
- 18:00–18:30 | Paulinyi Tamás–Fürjes Kati–Bokor Anikó: **"Szellemkenu" utazás** (közben: sámándobolás)
- 18:30–19:30 | vacsora (és szünet)
- 19:30–21:00 | Paulinyi Tamás–Bokor Anikó: **A "szellemkenu" megosztóköre (saját élmények)**
- 21:15–21:35 | opcionálisan: Fürjes Kati: **Késő esti ülőmeditáció – légzésfigyelés**
- 21:35–22:30 | kötetlen beszélgetés
- 22:30 | "villanyoltás"

## SZOMBAT

- 06:00 | ébresztő, álomnaplóírás
- 07:00–08:00 | Fürjes Kati: **Kezdő hatha-jóga (légzésfigyeléssel)**
- 08:00–09:00 | reggeli (bio levek, gyógyteák) és szünet
- 09:00–10:15 | Bokor Anikó: **Az aktuális álmok megosztóköre**
- 10:30–13:00 | Paulinyi Tamás: **Az álmok intuitív információi, a tudatos álom alapgyakorlatai és jelentősége**  
– Intuíció és kollektív tudattalan, megérzések és tanulás az érzékszerveken túli észlelések útján. Kreativitásunk fejlesztése, programozott álomtrénigekkel  
– A tudatos álmodás múltja és jelene, alapgyakorlatai és indukciós technikái. Elalvási és ébredési gyakorlatok, az éber álmodás önismereti és terápiás lehetősége (közben rövid szünettel)

13:00–15:30 | ebéd és hosszabb pihenő (szabad foglalkozás)  
15:30–16:30 | Bokor Anikó: **Önismereti csoportfoglalkozás**  
16:45–17:45 | Paulinyi Tamás: **A holotróp légzés technikája. Felkészítés a transzlégzésre.**  
**Kérdések–kontraindikációk** (mosdószünettel)  
17:45–18:30 | Paulinyi Tamás–Fürjes Kati–Bokor Anikó: **Transzlégzés** (közben: sámándobolás)  
18:30–19:30 | vacsora (és szünet)  
19:30–21:00 | Paulinyi Tamás–Bokor Anikó: **A transzlégzés megosztóköre (saját élmények)**  
21:15–21:35 | opcionálisan: Fürjes Kati: **Késő esti ülőmeditáció – légzésfigyelés**  
21:35–23:00 | **Közös dobolás – Tábortűz** (utóbbi időjárás függvényében)  
kötetlen beszélgetés  
23:00 | "villanyoltás"

## **VASÁRNAP**

06:00 | ébresztő, álomnaplóírás  
07:00–08:00 | Fürjes Kati: **Kezdő hatha-jóga (légzésfigyeléssel)**  
08:00–09:00 | reggeli (bio levek, gyógyteák) és szünet  
09:00–10:15 | Bokor Anikó: **Az aktuális álmok megosztóköre**  
10:30–13:00 | Paulinyi Tamás: **Összefoglaló előadás az álomfelidezés, az álomprogramozás és a tudatos álom technikáiról. Kérdésekre válaszadás** (közben rövid szünettel)  
13:00–14:15 | ebéd (és rövid pihenő)  
14:15–14:45 | opcionálisan: Bokor Anikó–Fürjes Kati: **Sétáló meditáció a "labirintusban"**  
14:45–16:00 | Paulinyi Tamás–Fürjes Kati–Bokor Anikó: **Élménymegosztások, reflexiók. Rövid záró szertartás (sámándobolással)**  
16:00–16:30 | búcsú, távozás