

Die Lust am Sein!

Tantrische Jahresgruppe 2019



"Du kannst die Welt mit den Augen eines Opfers sehen oder aber als Abenteurer auf dem Weg zu seinem Schatz."
Paolo Coelho

Tantra ist ein ganzheitlicher spiritueller Weg zur persönlichen Weiterentwicklung, Die Energie der Lust wird als eine heilende Kraft angesehen, die unsere psychische und physische Stärkung und Weiterentwicklung fördert, die uns hilft zu unserer Ganzheit zurück zu finden.

Tantra bietet Erfahrungsräume. Im geschützten Raum der Gruppe kommt es zu neuen Erfahrungen, es darf probiert, experimentiert und riskiert werden. Diese Erfahrungen erweitern die persönlichen Grenzen.

Es geht um Selbsterfahrung durch Begegnungen - mit sich selbst und anderen: Körperarbeit, tantrische Übungen, Meditation, Massage.

Dies ist ein Seminar für neugierige Frauen und Männer, die tiefer in sich selbst und das L(i)eben eintauchen wollen, die wissen wollen wer sie sind als Frauen und als Männer und wer sie sein könnten, wenn sie es wirklich wagen würden, ihre ganze Wahrheit zu l(i)eben.

TERMINE /VORAUSSETZUNGEN:

Die Jahresgruppe umfasst 5 Wochenenden, sie wendet sich an Frauen und Männer, Paare und Singles - tantrische Vorkenntnissen sind von Vorteil, aber nicht Bedingung. Voraussetzung: Nacktheit in der Gruppe sollte kein Problem sein.

Das erste Wochenende gilt als Schnupperwochenende, danach legt man/frau sich für die Jahresgruppe fest.

22.3. - 24.03.2019, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Ankommen - im eigenen Körper und in der Gruppe
Schaffung eines sicheren Rahmens. Achtsamkeit nach innen und außen.
Selbsterkenntnis durch Bewusstsein

17. - 19.05.2019, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Lust und Körper, Erotik als lustvolle Art dem Leben zu begegnen

12. - 14.07.2019, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Was du nicht l(i)ebst, das lässt dich nicht l(i)eben.
Den Schatten umarmen. Dich und andere Sein lassen - Hingabe

06. - 08.09.2019, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Mann und Frau intim, die Heilkraft der sexuelle Lust

01.-03.11.2019, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Abschied und Abschlussritual

Die Lust am Sein!

In den Momenten,
in denen uns gelingt
zu sein, was wir sind,
ohne zu fragen was wir sein sollten,
funkelt unser Lebenslicht
wie ein heller Stern.
(V. Frankl)

Man kann Tantra auch als eine Kunst ansehen, eine Liebes- und Lebenskunst. Es ist die Kunst innerlich so weit zu werden, dass das ganze pralle Leben in all seinen Aspekten darin Platz hat. Dieses weit werden findet in unserem Bewusstsein statt, im sich bewusst werden:

Wer bin ich? Und wer könnte ich sein, wenn ich mich nur I(i)eben liebe?

Am Anfang war die Lust

Lust ist ein hochenergetischer Zustand. Als Gefühl beschreibt Lust einen Ausdehnungsprozess, ein „mehr als normal“ an Energie, eine vibrierende Energie, die auf Grenzerweiterung drängt. Wenn wir Lust haben sind wir vital, mobil, haben Schwung und Spannkraft, fühlen uns kraftvoll und lebendig. Wir lassen uns sehen, treten in Erscheinung, und gehen in Kontakt, mit uns selbst und mit dem Außen.

Lust fühlt sich gut an.

Das Streben nach Lust, sich lust-voll auszudehnen ist ein Grundprinzip des Lebens.

Aber dann kam die Angst

Das Gegenteil der Ausdehnung ist ein „sich zusammenziehen“ – die Angst.

Lust und Angst sind zwei energetische Prozesse, die einander entgegengesetzt sind: Lust lässt die Energie fließen und dehnt aus. Angst lässt sie stocken, es wird eng und das fühlt sich schlecht an. Wir meiden die Angst und streben zur Lust.

Alles unter Kontrolle.

Der Mensch sei ein Gewohnheitstier, sagt man. Auf energetischer Ebene heißt das, wir haben uns an eine bestimmte, kontrollierbare, Energiemenge gewöhnt. Das gibt uns Sicherheit, allerdings auf Kosten unserer Lust und Lebendigkeit.

Das ständige Kontrollieren erschöpft uns, macht uns lustlos, denn es verbraucht viel Energie.

Große Lust kann große Angst machen

Im Zustand von großer Lust fließt die Energie reichlich und unkontrolliert. Dieser Energiestrom reinigt unsere Energiebahnen, aber er wirbelt dabei auch alles auf, was sich da abgelagert hat.

Mal so richtig voll in der Lust sein – wer wünschte sich das nicht, ABER ...

Das „ABER“ kommt aus unseren alten Verletzungen. Wir alle tragen, mehr oder weniger große Verletzungen in uns – vor allem unser sexuelles Wesen ist fast immer verletzt. Oft sind die Verletzungen vor uns selbst verborgen. Wir möchten die damit verbundenen Gefühle nicht haben, sie machen uns Angst – je größer die Verletzung, umso größer die Angst.

Was können wir also tun?

Wenn wir lernen inne zu halten, still zu werden und uns für uns selbst und die Gefühle in unserem Inneren zu öffnen ist ein erster wichtiger Schritt getan. Achtsamkeit und das Anerkennen unserer Grenzen kommt dazu. Dann entsteht in uns Vertrauen – Selbstvertrauen – wir können uns selbst wieder vertrauen. Das gibt uns auch Sicherheit. Eine Sicherheit, die keine Energie verbraucht. Wir können darauf vertrauen, dass jemand da ist, der auf uns achtet – nämlich wir selbst.

Wenn wir uns selbst wieder vertrauen können, können wir uns auch mehr und mehr dem Energiefluss anvertrauen - uns hingeben - und auch vertrauensvoll in die Welt blicken.

Wir können unseren Körper Schritt für Schritt an mehr Energie gewöhnen.

Die klassischen tantrischen Techniken vermitteln genau das. Atemtechniken und Körperübungen lockern und entspannen unser System und machen es aufnahmefähig für Energie. Wir lernen, uns vertrauensvoll für immer mehr Energie zu öffnen.

Kontakt - Die Kunst des L(i)ebens

Und dann gibt es noch das Männliche und das Weibliche, die Polarität, die einer Quelle entstammt. Im Tantra wird auch die Energie dieser Polarität genutzt, um zu wachsen. Denn je freier und vertrauensvoller auch zwischen Frauen und Männern die Energie fließen kann, um so mehr können wir uns von Fixierungs- und Vermeidungsstrategien lösen und um so lebendiger können wir unsere Kontakte gestalten, im Fluss zwischen Polarität und Eins-Sein, das ist die Kunst des L(i)ebens.

„Eins sein“ meint vor allem einverstanden sein, mit dem was ist - in uns selbst und in unserem Gegenüber – die Bewusstwerdung und BeJAung dessen, was meiner aktuellen Wahrheit entspricht - inclusive des JA zum Nein. Dieser Prozess ist Friedensarbeit – meinen Frieden machen mit mir selbst, Frieden schaffen zwischen Männern und Frauen und diesen Frieden lustvoll in die Welt zu tragen.