

Ich bin ich – der Eros meines Lebens!

Tantrische Jahresgruppe 2020



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

Tantra bietet Erfahrungsräume – im geschützten Raum der Gruppe können neue Erfahrungen gemacht werden. In diesem Rahmen darf probiert, experimentiert und riskiert werden. Offen und liebevoll nehmen wir die Dinge an, die sich dabei zeigen: Freude, Lust, Genuss - aber auch: Verletzungen, Befürchtungen, Ängste, Irritationen. Heilung geschieht, wenn sein darf, was ist.

Die Themen der einzelnen Wochenendabschnitte orientieren sich an der Struktur des Chakrensystems.

Es geht um Selbsterfahrung, durch Begegnung - mit sich selbst und anderen - mit den Mitteln von Körperarbeit, tantrischen Übungen, Atemarbeit, Meditation und Massage.

Dies ist ein Seminar für Neugierige, die tiefer in sich selbst und das Leben eintauchen wollen, die sich intensive und authentische Begegnung und Berührung wünschen, die das erotische Potential ihres Lebens steigern wollen.

TERMINE /VORAUSSETZUNGEN:

Die Jahresgruppe umfasst 4 Wochenenden, sie wendet sich an Frauen und Männer, Paare und Singles - tantrische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Voraussetzung: Nacktheit in der Gruppe sollte kein Problem sein.

20.-22.03.2020, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Schnupperwochenende

Wurzelchakra: Erdung und sinnliche Körperlichkeit

Sakralchakra: Verlangen – Am Du zum Ich werden

15.-17.05.2020, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Solarplexus: Selbstbestimmung: Macht und Ohnmacht

21.-23.08.2020, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Herz- und Kehlkchakra: Selbstaussdruck: Von Herzen sexuell sein

02.-04.10.2020, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h

Drittes Auge und Kronenchakra: Selbsterkenntnis, Hingabe und Intuition

Wir haben ein erotisches Verhältnis zur Welt, wenn wir ihr mit Wachheit und Achtsamkeit begegnen können, mit offener und interessierter Zuwendung, ganz körperlich und sinnlich. Diese Haltung setzt voraus, dass wir mit uns selbst verbunden sind. Und nur unter dieser Voraussetzung ist wirklicher Kontakt zu einem Gegenüber möglich.

Der Eros steht auch für die Verbindung zu unsere Urquelle, zur alles verbindenden Lebenskraft. Eros ist Energie. Der Energiestrom fließt mitten durch unser Herz, er verbindet Himmel und Erde – Sex, Herz und Spirit. Wenn dieser Energiestrom, stark und ungehindert fließt, dann sind wir in der Lage, das in uns angelegte Potential voll zu leben. Tantra ist Bewusstwerdung, Erweckung und Steigerung des Eros in uns.

Wenn wir nicht wissen, wer wir sind, dann „stolpern wir blind durch die Welt“ - wie Osho es nannte - „und manchmal fallen wir übereinander und das nennen wir dann Liebe“. Gegen dieses blinde Stolpern hilft nur eins: Augen auf! Aufwachen aus dem Film, schauen was ist - hier und jetzt. Wenn wir unseren Film leben, dann leben wir in bestimmten Rollen, die wir nicht verlassen können, oder wollen.

Energetisch gesehen ist da einiges an Energie gehemmt. Sie steht uns dann als Lebensenergie nicht mehr voll zur Verfügung, im Gegenteil, wir müssen noch zusätzlich Energie aufwenden, um uns in den eingefahrenen Bahnen zu halten. Auch unsere Lebenserotik ist gehemmt. Und wir merken es nicht einmal mehr, es ist uns nicht mehr bewusst. Wir merken vielleicht nur, dass wir irgendwie nicht voll leben, irgendwie oberflächlich, dass da noch mehr drin wäre, mehr Tiefe mehr Freude, mehr Genuss.

Tantra ist ein spiritueller Weg, d.h. ein Weg zu uns selbst indem wir in die Welt hinein gehen, dorthin wo es am intensivsten ist, nämlich in die Begegnung - speziell auch in die Begegnung von Frau und Mann, der zwei Pole, dem Weiblichen und dem Männlichen.

Und dort wo sich diese beiden Pole wirklich begegnen und berühren, ungehemmt und bewusst, dort fließen die Energien zusammen in einen Fluss und dieser Energiefluss nährt, ist Freude, Genuss und auch Heilung. Der Fluss des lebendigen Eros.

Das Chakrensystem ist ein Bild für den Energiefluss in uns. Man stellt sich die Energie, in bestimmten Bahnen fließend, vor. Wir gehen von 7 Energiezentren aus, die menschliches Leben abbilden, mit den Hauptthemen unseres Da-Seins. Diese Zentren befinden sich auf einer Linie im Körper, vom Wurzelchakra am Beckenboden bis zum Kronenchakra am Scheitelpunkt. Wenn die Energie gut fließt, dann fühlen wir uns innerlich verbunden und vital – körperlich erotisch.

Diese spannende und liebevolle Reise durch die Chakren ist eine Reise zu uns selbst, zu dem persönlichen „Ich bin ich und das ist meine Grenze im Moment“. Darin enthalten ist das universelle „Ich bin – grenzenlos verbunden“.