

# Abenteuer Freiheit!

## Tantrische Jahresgruppe 2022



**"Du kannst die Welt mit den Augen eines Opfers sehen oder aber als Abenteuerer 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.

In jedem Fall geht es 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 und mehr Mut zur Freiheit für sich selbst und in der Welt.

### **TERMINE /VORAUSSETZUNGEN:**

Die Jahresgruppe umfasst 5 Wochenenden, sie wendet sich an Frauen und Männer, Singles und Paare - tantrische Vorkenntnissen sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Voraussetzung: Nacktheit in der Gruppe sollte kein Problem sein.

Die Themen der einzelnen Wochenendabschnitte sind diesmal noch **frei**, sie orientieren sich an dem, was die Teilnehmer/innen mitbringen und werden von allen mitgestaltet.

**28.-31.01.2022, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

**Schnupperwochenende** – Ankommen in der Gruppe und im Thema – Den Status Quo bestimmen.

**18.-20.03.2022, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

noch offen

**20.-22.05.2022, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

noch offen

**19.-21.08.2022, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

noch offen

**21.-23.10.2022, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

noch offen

## **Endlich frei sein!**

Wir wollen gerne frei sein. Meistens meinen wir damit, etwas los zu werden, was wir so nicht mehr wollen - uns befreien von etwas. Aus einem Gefängnis heraus zu kommen, denn das Gefängnis engt uns ein. Andererseits schützt es uns aber auch. Freiheit ist der eine Pol - Sicherheit scheint der andere zu sein. Sicherheit vermitteln auch Routinen, Gewohnheiten, Bekanntes .... das alles los lassen? Ja, wo kämen wir denn da hin?

## **Sicherheiten aufgeben können.**

Uns Einlassen können auf Neues, Unbekanntes, uns Fremdes - dazu braucht es innere Stabilität und die Fähigkeit Unsicherheiten zulassen zu können, ja sogar willkommen zu heißen, denn ohne eine Phase der Unsicherheit, kann nichts wirklich Neues entstehen.

## **Sich frei fühlen.**

Wir fühlen uns frei oder unfrei. Das ist individuell sehr unterschiedlich und hat auch mit unseren Grenzen zu tun. Im Tantra geht es um genau das, unsere Grenzen und deren Erweiterung. Denn unsere Freiheit im Inneren beschneiden wir selbst durch Fixierung und Vermeidung und das hat eine Auswirkung auf das Außen, darauf wieviel Freiheit wir uns erlauben können.

## **Die Gedanken sind frei.**

Wie frei sind sie wirklich? Oder wie sehr sind sie begrenzt durch unbewusste Glaubenssätze?

Oder wünschen wir uns auf Ebenen frei, wo wir gar nicht frei sein können?

## **Freiheit in der Beziehung und sexuelle Freiheit**

Wovon kann ich mich befreien und wovon nicht? Wozu möchte ich mich befreien? Wieviel Freiheit kann ich mir und meinem Gegenüber zugestehen, ohne dass die Beziehung leidet?

Sexuelle Freiheit, was heißt das? Wann fühle ich mich sexuell frei?

## **„Freedom's just another word for nothin' left to lose ...“**

Was bedeutet Freiheit überhaupt? Gibt es eine grenzenlose Freiheit?

Vogelfrei? Oder ist das Empfinden einer Grenze nicht die Voraussetzung für das Empfinden von Freiheit?

## **Dieses Thema wirft viele Fragen auf.**

Wir stellen uns diesen Fragen und auch denen, die sich im Prozess noch ergeben werden und suchen gemeinsam nach Antworten. Vor allem nach Antworten, die sich aus der direkten Erfahrung im Gruppenkontakt ergeben.