

# Liebe machen und Frieden finden!

## Tantrische Jahresgruppe 2023/2024



**"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.

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.

**03-05.03.2023, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

**Schnupperwochenende** – Ankommen in der Gruppe und im Thema

**05.-07.05.2023, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

Liebe machen und Liebe sein.

**11.-13.08.2022, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

Frieden schaffen und in Frieden sein.

**20.-22.10.2022, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

Hass ist krass, Liebe ist krasser - Herausforderungen annehmen

**12.-14.01.2024, fr 20-22h, sa 11-19h, so 11-15h**

Selbstliebe, Abschlusswochenende mit Ritual

# **Liebe machen und Frieden finden**

**Die Unfähigkeit zu lieben,  
liegt den meisten menschlichen Problemen zu Grunde.**

*David R. Hawkins*

Man kann Tantra auch als eine Kunst ansehen, eine Liebes- und Lebenskunst.  
Es ist die Kunst die Pole zu vereinigen, ohne sie zu zerstören.  
Wir gehen eine Liebesbeziehung mit dem Leben ein.  
Das erschafft Frieden und kann auf allen Ebenen des Menschseins stattfinden.

## **Liebe machen und Liebe sein.**

Wenn wir an Liebe denken, dann meinen wir meistens die Emotion Liebe: Ich liebe jemanden oder etwas, oder ich liebe jemanden und etwas nicht. Diese Liebe, kann kommen und gehen, ist verletzbar und kann auch verloren werden. Wir suchen sie im Außen, im Gegenüber und meistens geht es mehr darum geliebt zu werden. Dafür tun wir einiges und manchmal verraten wir uns selbst dabei.  
Etwas anderes ist es im Zustand der Liebe zu sein. In diesem Seminar geht es genau darum und was ich machen kann, um in diesen Zustand zu kommen. Es geht darum liebesfähiger zu werden.

## **Frieden schaffen und in Frieden sein.**

Wenn ich Liebe machen kann, dann komme ich dem Frieden schon sehr nahe. Und wenn ich erkenne, wie ich in mir Frieden schaffen kann, dann kann ich auch erkennen, wie ich im Außen Frieden schaffen kann.  
Um in Frieden zu kommen, brauche ich das große JA zu dem, wie es im Moment gerade ist. Dieses große JA umfasst aber auch das kleine NEIN – mein Recht auf Abgrenzung, Rückzug und Selbstverteidigung.

## **Hass ist krass, Liebe ist krasser – Herausforderungen annehmen**

Wenn das Leben uns stark fordert, dann ist es oft nicht leicht in der Liebe und friedlich zu bleiben. Deshalb wenden wir uns auch der Frage zu: Wie gehen wir mit starken aggressiven Gefühlen wie z.B. Wut und Hass um, damit sie weder uns selbst noch andere zerstören.  
Wir brechen die großen Themen herunter auf den gegenwärtigen Moment und erkennen WIE wir es machen – wie kommen wir immer wieder in den Zustand der Liebe und des Friedens hinein und wie fallen wir manchmal heraus.

## **Selbstliebe**

All dies erkunden wir im Seminar über unsere Wahrnehmung, in dem wir uns gegenseitig helfen, uns nicht zu konstruieren und zu erdenken, sondern uns und unsere gegenwärtige Wahrheit zu erleben und als solche zu respektieren – denn unsere Liebesfähigkeit bezieht sich auf alles, was wir mit Liebe betrachten – auch uns selbst.