Dein Höhenflug - Auf der orgasmischen Welle surfen

Tantra meets Sexological Bodywork in der Eifel, 13.-15.05.2022

Mit Ralf Lieder und Iris Slomma

Ein Orgasmus ist eines der wunderbarsten körperlichen Erlebnisse, weil wir für ein paar Sekunden nicht in unserem Verstand sondern in einem veränderten Bewusstseinszustand sind. Der Orgasmus kann aber auch Ursache von Versagensangst und Leid sein, wenn er gar nicht oder zu früh kommt. Es gibt zwar viele Erwartungen und Mythen rund um den Orgasmus, aber oftmals erstaunlich wenig Wissen. Tantra und Taoismus haben die ekstatischen und energetischen Vorgänge schon vor einigen hundert Jahren entdeckt und sie in die Gesundheitslehre und spirituelle Entwicklung integriert. In der heutigen Zeit hat sich vor allem das Sexological Bodywork für die Erforschung des Orgasmus verdient gemacht. In diesem Workshop vereinen wir das Wissen dieser drei Schulen, um unser orgiastisches Potenzial voll auszukosten.

Themen dieses Workshops:

- Die physiologische, energetische und somatische Seite des Orgasmus
- Auflösen der Mythen rund um den Orgasmus
- Sich selbst Lieben lernen - Selbstliebe statt Druckabbau
- Das Wunder deiner Schoßkraft und deiner phallischen Kraft
- Atem, Energielenkung, Point of no return & mehr

- Im Kopf fängt alles an - Sex beginnt zwischen den Ohren
- Orgasmic Meditation & Orgasmic Yoga
- Dein Orgasmuspotential entdecken
- Ablegen von Scham und Schuld beim Sex - dem einzigen erlernten Gefühl.
- Wege zum Ganzkörperorgasmus
- In die Selbstermächtigung kommen
- Deinen Erregungsmodus kennen lernen und steigern
- Lusthemmende und lustfördernde Faktoren
- Übungen und Rituale aus dem Tantra, Taoismus und Sexological Bodywork wie Beckenschaukel, Kraft des Atems, Bewegung, Stimme, Sehen, Geruch, Geschmack
- Männer- und Frauenkreise
- Erweiterung der Orgasmen
- Andere Formen von Orgasmus statt Gipfelorgasmus.
- Wie komme ich zum Orgasmus?
- Wie kann ich den Orgasmus beeinflussen?

Tantra ist ein Weg zur Bewusstwerdung, der die Sexualkraft als stärkste Körperenergie ehrt und für die persönliche Entwicklung verwendet. Vor allem im westlichen Tantra steht der bewusste und achtsame Umgang mit der Sexualität im Fokus und kann dadurch heilend wirken. **Sexological Bodywork** begleitet Menschen zu neuen Erfahrungen mit ihrem Körper, ihrer Sinneswahrnehmung und ihrer Sexualität.

An diesem Wochenendseminar, in einer wunderbaren Location in der Eifel, geleiten wir sex-positive Menschen durch verschiedene Rituale des roten Tantra und körperbezogenen Methoden zu mehr Körperbewusstsein und einem erhöhten orgasmischen Potential.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es geht nicht um das Ausleben einer ungezügelten Sexualität, sondern um die achtsame Entdeckung des Wunders deiner Sexualeenergie. Du kannst jederzeit selbstbestimmt entscheiden, wie weit du dich in die Rituale und Übungen einlässt und Paare entscheiden selbst, in welchem Rahmen sie sich anderen Menschen öffnen. Das Seminar richtet sich jedoch an sex-positive Menschen, die sich an ihrer eigenen Sexualität erfreuen und offen sind für neue Erfahrungen.

Das uralte Wissen des Tantra wird ergänzt durch die modernen Erkenntnisse des Sexological Bodywork. Die folgenden Methoden und Inhalte sind Bestandteil des Workshops:

Westlich-therapeutisches Tantra
Tantra beschäftigt sich mit den Polaritäten (z. B. Männlich + Weiblich, Plus + Minus) und die daraus entstehende Energie, die für spirituelles Wachstum genutzt werden kann. Chakren, Kundalini, Hatha-Yoga sind weitere Begriffe und Übungsformen, die aus dem Tantra entstanden sind. In der Verbindung von traditionellen tantrischen Lehren und Ritualen mit unserer westlichen Kultur und modernem Wissen vermitteln wir sehr wirkungsvolle Übungen, die tiefgreifende Veränderungen und Transformationen bewirken können.

Tantrische Orgasmische Körpermeditation
Diese Methode lehrt, wie du dich in eine hohe sexuelle Energie hinein entspannen kannst und die hohe energetische Aufladung im Körper behältst und zirkulieren lässt. Statt des Gipfelorgasmus', bei dem beim Höhepunkt Energie abgegeben wird, entspannst du dich in die orgasmische Energie hinein und reitest quasi "auf der Welle". Für manche Teilnehmer und Teilnehmerinnen liegt der größte Gewinn darin, sexuelle Energie ohne Erwartungshaltung oder Leistungsdruck zu erleben.

Grundlegendes Wissen über Orgasmus und Sexualität
Trotz der übersexualisierten westlichen Gesellschaft gibt es hier erstaunliche Wissenslücken bezüglich der Sexualität. Im Tantra und im Taoismus wurden schon vor Jahrhunderten sexuelle Geheimnisse gelüftet und in die spirituelle Praxis einbezogen. In den letzten Jahrzehnten haben sich die Sexological Bodyworker intensiv mit Sexualpädagogik und sexueller Gesundheit beschäftigt und geforscht. Wir vermitteln das Wissen aus beiden Bereichen.

Orgasmic Yoga
Die Orgasmic Yoga Übungen verbinden Herz mit Sex und ermöglichen es in einen Zustand freien Fließens, tieferen Spürens und bewusster körperlicher Selbstannahme zu kommen. Es geht um das orgasmische körperliches Erleben und erotische Fähigkeiten zu entwickeln oder wieder zu entdecken. Durch Atemübungen, Training des PC-Muskels, Körperbewusstseinstraining und körperliche Stimulation wird Erregung erfahrbar und jeder Zeit wiederholbar.

Tantrisches Rebirthing und Atemübungen
Der Atem spielt im Tantra eine wichtige Rolle, weil durch den bewussten Umgang mit dem Atem bestimmte Bewusstseinszustände erreicht werden können. Beim Tantrischen Rebirthing wird eine bestimmte Atemtechnik verwendet, die zu einer tiefen Entspannung und Innenschau führt. Dabei können verdrängte Gefühle angeschaut und angenommen werden, womit Energie freigesetzt wird. Während des

Seminars wird es eine geführte Rebirthing-Session geben, sowie mehrere Atemübungen.

Meditationen und körperbezogene Übungen
Neben Meditation und Yoga wird es meditative Übungen geben, die meist sehr körperbezogen sind (z.B. Kundalini-Meditation u.a.).

Die Geschlechterparität

Dieses Seminar setzt voraus, dass exakt die gleiche Anzahl von Frauen und Männern anwesend sind. Deshalb müssen sich die Anmelder mit folgenden Regeln (ergänzend zu den normalen Teilnahmebedingungen) einverstanden erklären:

- Eine Anmeldung ist verbindlich und erfordert eine innere Entscheidung, wirklich an dem Seminar teilnehmen zu wollen.
- Die endgültige Teilnahmebestätigung erfolgt erst dann, wenn ein Geschlechterausgleich vorliegt. Bis dahin besteht eine Warteliste.
- Sollte jemand trotz Zustimmung zum ersten Punkt ausfallen oder nicht erscheinen (z.B. wegen Krankheit), kann es noch bis kurz vor dem Seminar Absagen unsererseits von bereits bestätigten Teilnehmern geben, um die Geschlechterparität zu gewährleisten. Dabei ist die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen maßgeblich. Im Klartext: Trotz einer erfolgten Teilnahmebestätigung kann es bei den letzten Anmeldern noch kurzfristig zu Absagen kommen. Selbstverständlich zahlen wir dann die Seminargebühr zurück.

Corona-Maßnahmen

Aktuell ist es schwierig vorauszusagen, welche aktuellen Corona-Regelungen zum Zeitpunkt des Seminars gelten. In der Regel richten wir uns an die 3Gplus-Regel, d.h. sowohl Ungeimpfte als auch Geimpfte legen einen tagesaktuellen Schnelltest vor.

Seminarzeiten

Beginn Freitag ab 18:00, Check-In ab 16:30 Uhr,
Ende Sonntag nach dem Mittagessen (ca. 15:00h)

Das Team

Ralf Lieder ist Tantralehrer und Rebirther/Integrativer Atemtherapeut mit langjähriger Erfahrung. Er leitet zahlreiche Seminare im In- und Ausland, bietet

Online-Kurse an und ist Verfasser diverser Bücher, Artikel und Videos.

Iris Slomma ist Rebirtherin/Integrative Atemtherapeutin, Resilienztrainerin sowie Erwachsenenpädagogin. Sie absolviert eine Ausbildung in Sexological Bodywork

Seminarpreis

€ 245,00 für die Seminarteilnahme zuzüglich Unterkunft und Verpflegung (Vollpension)

Teilnehmer/innen
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt, d,h, 10 Frauen und 10 Männer.

► Zum Anmeldeformular

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)