Der Tantrakurs 1: Die Kunst des tantrischen Lebens und Liebens

Ein achtsamer Einstieg ins Tantra

Die wichtigsten Elemente des Westliches Tantra kennenlernen: Tantramassage - spirituelle Sexualkraft - Körperbewusstsein - Atem & Lebenslust - Emotionen & Gefühle - Verbindung & Rituale

18.-20.02.22

Gehörst du zu den Menschen, die schon immer einmal ein Tantraseminar besuchen wollten, aber bisher noch nicht den richtigen Zugang gefunden haben? Genau für dich haben wir dieses Seminar konzipiert. Ein achtsamer liebevoller Einstieg in westliches Tantra. Gemäß der tantrischen Weisheit: “Man befreit sich nicht von der Dunkelheit, wenn man das Wort ‘Lampe’ ausspricht.” Du musst es tun, um es zu erleben und zu verstehen.

Dieses Seminar ist gleichzeitig das erste Modul von unserem fünfteiligen Tantrakurs, einer kompakten Einführung in die Welt des Tantra. Der Tantrakurs ist eine Fort- und Weiterbildung für Menschen in beratenden Berufen.

Traditionelles Tantra versus westliches Tantra
Auch wenn die meisten Anbieter nur "Tantra" schreiben, handelt es sich in der Regel um Neo-Tantra, das vom indischen Philosophen Bhagwan Shree Rajneesh (später „Osho“ genannt) beeinflusst wurde, oder um Westliches Tantra, das sich vom traditionellen Tantra leiten lässt, es jedoch mit unserer eigenen

Kultur verbindet und mit westlichen Methoden ergänzt. Es macht wenig Sinn, jahrhunderte alte Methoden aus einer uns fremden Region eins zu eins in unsere westliche Kultur zu übernehmen.

Die Seminarinhalte

1. Spirituelle Sexualkraft & Körperlust

**“Derjenige, der die Wahrheit des Körpers erkennt,
kann schließlich auch soweit gelangen,
diejenige des Universums zu erfassen.”**

Statt "Körperarbeit" verwenden wir lieber den Begriff "Körperlust". Denn wir können höchste Lustgefühle erzeugen, wenn wir uns mit unserem Körper beschäftigen. Tantra ist eine der wenigen spirituellen Konzepte, die die Sexualkraft für spirituelles Wachstum verwendet. Die Sexualenergie ist die größte Energiequelle, die uns zur Verfügung steht. Mit ihr können wir Leben erschaffen. Statt sie nach außen abzugeben lassen wir sie beim Tantra im Körper zirkulieren für eine höhere Lebensenergie, für mehr Wachheit und Wachstum.

Mit "Kundalini Tantra Yoga" werden wir die Aufmerksamkeit auf unser Becken richten und es lockern. Mit diversen Kundalini-Übungen werden wir dann die Kundalini aktivieren und durch die Chakren aufsteigen lassen.

Mit tantrischen Massagetechniken verwöhnen wir unseren Körper und verbinden unsere Sexualenergie mit unserer Herzenergie.

2. Körperbewusstsein, Atem & Lebenslust

**“Keiner erreicht die Vollendung,
nur weil er sich schwierigen und quälenden Übungen unterzog,
denn Vollendung erlangt man nur in der Erfüllung der Wünsche.”**

Im Tantra ist der Körper der wichtigste Bezugspunkt für spirituelle und persönliche Entwicklung. Dazu gehört auch, sich Wünsche zu erfüllen, ausgelassen zu tanzen, innige Begegnungen zu haben, Lachen und Freude zu verbreiten. Unsere Lebenslust wird aufgeladen. Der Atem ist dabei das wichtigste Werkzeug.

3. Verbindung

“Am Anfang war einer,
Dann waren zwei,
Und die zwei waren viele
Und die vielen wurden zum einen”

Wir führen euch durch die drei tantrischen Bewusstseinsfelder: Vom Ich (Aufmerksamkeit und Selbstliebe) zum Du (Austausch und Herzverbindung) zum Wir (ein gemeinsames Feld der Annahme, Anerkennung und Verbundenheit)

4. Emotionen und Gefühle

“Hüte dich, deine Gefühle zu unterdrücken.”

Unser Körper ist eine riesige Festplatte, die im Laufe unseres Lebens alle Emotionen (= vergrabene Gefühle) abspeichert, die wir zum Zeitpunkt des Entstehens nicht ausleben und integrieren konnten (z.B. frühkindliche Erfahrungen, Lebensbrüche usw.). Mit dafür geeigneten Methoden werden wir uns liebevoll diesen alten Emotionen widmen und in ein aktuelles Gefühl umwandeln, damit wir es be"ja"hen und annehmen können und es sich damit auflösen kann. Danach fühlst du dich wie neu geboren.

5. Bewusstseinserweiterung & Rituale

“Tantra ist das Wissen,
das die Grenzen des Verstandes,
Körpers und Bewusstseins erweitert.”

Wir verwenden alte tantrische Weisheiten und verbinden sie mit modernen Methoden, um unser Bewusstein zu erweitern. Dazu gehören Mantren singen, Atemübungen, Bioenergetik, Rituale, Yantren-Meditation (geometrische Diagramme und Ikonographien, die eine besondere Wirkung haben), Chakra-Pujas (Kreisrituale) u.a.

Wer ist eingeladen?

Das Seminar richtet sich an erwachsene Menschen mit Eigenverantwortung, die in der Lage sind, die angebotenen Freiräume respektvoll zu nutzen. Es ist gleichzeitig eine Fort- und Weiterbildung für beratende Berufe. Ein entsprechendes Zertifikat wird ausgestellt.

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Menschen, d.h. idealerweise 7 Männer und 7 Frauen. Wir streben eine Geschlechterparität an, können diese aber nicht garantieren, weil wir bei kurzfristigen Absagen nicht immer sofort Ersatz finden können.

Zeitlicher Ablauf

Freitag ab 16:00 Uhr: Eintreffen der Teilnehmer (bitte alle verbindlich bis 18:00 Uhr da sein)
Freitag 18:00 Uhr: Beginn des Programms
Sonntag 14:00 Uhr: Ende des Programms.

Mitzubringen sind:

Kleidung: Alles, worin du dich gut fühlst. Wir empfehlen dir, mehrere Dresses mitzubringen, damit du dich entsprechend der verschiedenen Programmteile umziehen kannst: Leicht lockere Kleidung für Körperübungen, Lunghi/Tuch für Massagen. Massageöl, Unterlegtücher für Massagen, Handtücher. Eine genaue Mitbringliste erhälst du jeweils etwa eine Woche vor Seminarbeginn.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Verbindliche Anmeldung über die Anmeldeformulare, die du am Ende dieser Website aufrufen kannst, und Teilnahmebestätigung durch uns.
- Volljährigkeit
- Vorabüberweisung der Teilnahmegebühr.
- **Körperliche Beweglichkeit: Beispielsweise auf Sitzkissen sitzen, auf dem Boden massieren,**
- Buchung eines Zimmers im Seminarhaus
- Wirkliche innere Entscheidung, bei diesem Event teilnehmen zu wollen, um dir und uns Kosten und Mühe zu sparen. Da wir die Events nur anbieten können, wenn wir verlässlich planen können und wir uns zudem um einen Ausgleich der Geschlechter bemühen, ist es ein großer Aufwand Ersatz zu finden (wenn überhaupt möglich), wenn kurzfristige Absagen erfolgen. Dieser hohe Aufwand ist auch der Grund, warum in unseren Teilnahmebedingungen steht, dass wir bei kurzfristigen Abmeldungen keine Rückzahlung der Teilnahmegebühr vornehmen können.

Teilnahmegebühr:

Seminarkosten:
245,00 EUR bei Einzelpersonen (Warum ist der Preis für Einzelpersonen höher?)
235,00 EUR bei Paaranmeldungen pro Person

Übernachtungskosten:
Für die Übernachtung und Verpflegung (vegetarische Vollpension) werden wir euch nach der Anmeldung

verbindlich ein Zimmer im Seminarhaus reservieren.

Optionen:

1. Einzelzimmer (10 EZ vorhanden) (z.Zt. 95,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)
2. Doppelzimmer (z.Zt. 90,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)

(die angegebenen Preise geben unseren Wissensstand vom Juni 2020 wieder)

Adresse:

Seminarhaus Abrahm
In der Dreesbach 24
53940 Hellenthal/Eifel
Fon (02482) 60 66 63
Mobil: 0173 - 25 300 70
kontakt@abrahm.de
www.abrahm.de

Das Team

Felice Pospiech und **Ralf Lieder** sind Tantralehrer und Rebirther mit zusätzlichen Ausbildungen (z.B. Kundalini-Tantra-Yoga, Voice Dialogue, Tantramassage, Yoga, Lach-Yoga etc.).

Corona-Maßnahmen

Aktuell ist es schwierig vorauszusagen, welche aktuellen Corona-Regelungen zum Zeitpunkt des Seminars gelten.Im Moment gelten in NRW für Angebote und Veranstaltungen der beruflichen oder berufsbezogenen Bildung sowie der Selbsthilfe und bei nicht-touristischen Übernachtungen die 3Gplus-Regel. Wir bitten also alle Teilnehmer*innen einen negativen Nachweis eines höchstens 24 Stunden alten Schnelltests mitzubringen.

► Zum Anmeldeformular

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