



Sexological Bodywork & Tantra

Das Beste aus zwei Welten

Moderne Erkenntnisse und altes tantrisches Wissen über Sexualenergie

Sexological Bodywork & Tantra - Das Beste aus zwei Welten

**Ein Seminar auf Spendenbasis zum Kennenlernen von altem tantrischen Wissen
und modernen Erkenntnissen über die Sexualenergie**

Mit Ralf Lieder und Iris Slomma

Kennenlernseminar auf Spendenbasis

03.-05.03.2023 in der Eifel - An diesem Wochenende öffnen wir einen Raum für dich, in dem du dich, sowie deine sinnlich-erotischen Wünsche und Bedürfnisse besser kennen lernst. Du erweiterst deine sinnlich-erotische Landkarte und erkundest neue Wege in deiner Sexualität und Intimität.

Die Sexualekraft ist die stärkste Energie in unserem Körper. Mit ihr können wir Leben erschaffen. Sie kann eine Quelle unglaublicher Verzückerung und körperlicher Erfahrung sein, wenn wir würdevoll und bewusst mit ihr umgehen. Im östlichen Tantra wurden die ekstatischen und energetischen Vorgänge der sexuellen Energie schon vor einigen hundert Jahren entdeckt und in die Gesundheitslehre und spirituelle Entwicklung integriert. Im Westen hat sich vor allem das Sexological Bodywork für die Erforschung des Sexualekraft verdient gemacht und begleitet Menschen zu neuen Erfahrungen mit ihrem Körper, ihrer Sinneswahrnehmung und ihrer Sexualität.

In diesem Kennenlern-Seminar führen wir das Wissen dieser beiden Welten zusammen, um unser sinnlich-erotisches Potenzial voll zu entfalten. Wir geben dieses Seminar auf Spendenbasis nach eigener

finanzieller Einschätzung, um Interessierte einen Einstieg in das uralte Wissen des Tantra und die modernen Erkenntnisse des Sexological Bodywork zu ermöglichen. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, unsere Seminarreihe "Tantra meets Sexological Bodywork" und uns Trainer näher kennen zu lernen. Eine offizielle Anmeldung und eine Buchung von Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus ist allerdings erforderlich.

Das Seminar ist offen für Singles und Paare und richtet sich an Menschen, die sich achtsam, würdevoll und praxisorientiert auf ihre Sexualenergie einlassen und die ihr Sexleben variantenreicher gestalten wollen. 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.

Inhalte und Schwerpunkte des Seminars:

Grundlegendes Wissen über Intimität und Sexualität

Wir sind aus sexueller Energie entstanden, sie durchflutet uns und ist ein großer Teil unserer Lebendigkeit. Wenn du sie nicht mehr fließen lässt, verkümmert sie. Aber wie funktioniert das? Im Tantra wurden schon vor Jahrhunderten diese sexuellen 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. Die Zusammenführung des Wissens aus diesen beiden Welten ermöglicht dir eine tiefe Begegnung mit dir selbst und anderen Menschen.

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.



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 und generell bei der Sexualenergie eine wichtige Rolle, weil durch den bewussten Umgang mit dem Atem bestimmte Bewusstseinszustände erreicht werden können. Beim Tantrischen Rebirthing wird eine spezielle Atemtechnik verwendet, die zu einer tiefen Entspannung und Innenschau führt. Außerdem vermitteln wir Atemtechniken, mit denen die Sexualenergie gezielt gelenkt werden kann, um z.B. Ganzkörpererlebnisse zu erreichen.

Einführung in die Tao-Erotic-Massage

Die Tao-Erotic-Massage ist eine Form der Berührung, die sich an die Lebensphilosophie des chinesischen Tao lehnt. Ihr Ziel ist es alle Energien - auch die Sexualenergie - im Körper frei und harmonisch fließen zu lassen, damit der Mensch entspannt und gesund lebt.

... und was du noch bekommst:

Tanz & Bewegung | Lachen & Freude | Sinnlichkeit & Kontakt | Die drei Gesetze des Körpers | Angeleitete Wahrnehmungsübungen | sinnliches Berührungsrituale | Inspiration für deine Partnerschaft | Neue Wege entdecken | Dein Lustpotential steigern | Die Grenzen deiner Sexualität erweitern | Lerne, tief in deinen Beckenraum hinein zu entspannen | Erfüllende Liebe im Alltag durch Geben und Nehmen

Die Geschlechterparität

Dieses Seminar setzt eine gleiche Anzahl von Frauen und Männern voraus. Deshalb müssen sich die Anmeldenden 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.
- Mit der Anmeldung buchst du verbindlich ein Bett oder Zimmer im Seminarhaus.
- 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.

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

Auf Spendenbasis nach eigener finanzieller Einschätzung für die Seminarteilnahme zuzüglich Unterkunft und Verpflegung (Vollpension)

Optionen:

1. Einzelzimmer (z.Zt. 115,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)
2. Doppelzimmer (z.Zt. 105,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)
3. 3-Bettzimmer (z.Zt. 98,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)

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

► [Zum Anmeldeformular](#)

Copyright der Bilder:

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