



Tantra & Lebensfreude

Das 11. Gebot: Du sollst in Freude und Lust leben

07.-09.02.20

Die christlichen 10 Gebote sagen dem Menschen nur, was ihm verboten ist. Es wird Zeit ein 11. Gebot einzuführen, denn Freude und Lust sind dein Geburtsrecht. Du hast einen Körper, um mit seiner Hilfe Lernerfahrungen in dieser Welt zu machen, die dich wachsen lassen und dein Bewusstsein erweitern. Jedes Teilchen, jede Zelle deines Körpers ist Teil des Universums, denn beim Urknall vor 14,5 Milliarden Jahren, ist alle Materie entstanden. Dein Körper ist also der direkteste Zugang zum Feinstofflichen, zum kosmischen Bewusstsein. Dein Körper bietet dir nicht umsonst so viele Quellen der Freude und Lust, wie deine Sinne, deinen Atem, deine Lebensenergie, deine Sexualität. Nutze Sie!

Genau das ist der Ansatz beim Tantra: Im Gegensatz zu der körperfeindlichen Einstellung vieler spirituellen Wege ist der Körper im Tantra ein wichtiges Geschenk des Lebens, ein Ausdruck des Göttlichen. Es lehrt dir die Achtung und die Liebe zu deinem Körper.

*“Die Grundbedingung für die Erleuchtung ist der menschliche Körper.
Männlich oder weiblich macht keinen großen Unterschied.”*

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

*“Der Wonne entsprosst alle Schöpfung, durch Wonne wird sie erhalten,
zur Wonne bewegt sie sich hin und in die Wonne kehrt sie zurück.”*

(Tantrische Weisheiten)

Wir werden uns bei diesem Seminar mit den Freuden und der Lust unseres Körpers beschäftigen und diese auf Geist und Seele ausweiten. Um direkt einem Missverständnis vorzubeugen: Dabei geht es nicht um das Ausleben von Sexualität, sondern um die Wahrnehmung unserer Sexualkraft, die Entfaltung unserer Lebensenergie (Kundalini) und die Transformation vom Grob- zum Feinstofflichen. Es wird

Massage und Berührungen geben, Yoga und Meditation, Tanz und Bewegung, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Nach dem Seminar wirst du uns zustimmen, dass Freude und Lust sogar deine Verpflichtung sind. Denn mit Begeisterung, Genuss und Vergnügen kannst du deine Lernerfahrungen in deinem Leben viel besser bewältigen.

Termin: 07.-09.02.20

Wer ist eingeladen?

Das Seminar richtet sich an erwachsene Menschen mit Eigenverantwortung, die in der Lage sind, die angebotenen Freiräume respektvoll zu nutzen. Maximale Teilnehmerzahl: 30 Menschen, d.h. idealerweise 15 Männer und 15 Frauen. Wir streben eine Geschlechterparität an, können diese aber nicht garantieren, weil wir bei kurzfristigen Absagen nicht immer sofort Ersatz finden können.

Solange noch Plätze frei sind, erhalten Paare sofort einen Platz. Bei Singles erfolgt die Teilnahmebestätigung erst, wenn entsprechend viele Anmeldungen des anderen Geschlechts vorliegen. Wir möchten jedoch betonen, dass wir weder ein Swingerclub, noch eine Partnervermittlung sind und entsprechende Erwartungen nicht erfüllt werden.

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 erhältst 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, im YabYum-Sitz sitzen können.
- 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:

190,00 EUR bei Einzelpersonen ([Warum ist der Preis für Einzelpersonen höher?](#))

180,00 EUR bei Paaranmeldungen pro Person



Übernachungskosten:

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. 92,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)
2. Doppelzimmer (z.Zt. 87,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)

(die angegebenen Preise geben unseren Wissensstand vom November 2019 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

Iris Slomma und **Ralf Lieder** sind Integrative Atemtherapeuten/Rebirther und Tantralehrer mit zusätzlichen Ausbildungen (z.B. Kundalini-Tantra-Yoga, Resilienz, Voice Dialogue, Tantramassage).

► [Zum Anmeldeformular](#)

Copyright der Bilder:

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