Neue Wege in deiner Intimität und Sexualität

Tantra meets Sexological Bodywork in der Eifel, 09.-11.06.2023

Anstatt einem vorgegebenen festen Betrag, basiert die Teilnahmegebühr auf deiner eigenen Selbsteinschätzung.

Mit Ralf Lieder und Iris Slomma

Entfache deine sexuelle Energie und erlebe eine transformative Reise zu deinem wahren Selbst!

Hast du schon immer gespürt, dass deine Sexualität eine tiefgreifende Kraft in dir birgt? Möchtest du lernen, diese Energie bewusst zu nutzen und in deiner persönlichen Entwicklung einzusetzen? Dann ist dieses Wochenendseminar in der bezaubernden Eifel genau das Richtige für dich!

Tauche ein in die faszinierende Verbindung von Tantra und Sexological Bodywork und erlebe eine einzigartige Erfahrung der Selbsterforschung. In diesem Seminar verbinden sich zwei Welten zu einer kraftvollen Symbiose: Das westliche Tantra, das den bewussten und achtsamen Umgang mit deiner Sexualität in den Mittelpunkt stellt, und das Sexological Bodywork, das dich zu neuen Erfahrungen mit deinem Körper und deiner Sinneswahrnehmung begleitet.

Stell dir vor, wie du durch sinnliche Rituale des roten Tantra und körperbezogene Methoden zu einem tiefen Körperbewusstsein und einem authentischen Ausdruck deiner Sexualität geführt wirst. Gemeinsam

mit einer inspirierenden Gemeinschaft von gleichgesinnten Menschen wirst du die wundervolle Energie des zweiten Chakras erforschen und sie in eine spirituelle Offenbarung im siebten Chakra verwandeln.

Eine Chakra Puja, ein berührendes Kreisritual, bildet den Höhepunkt dieses Seminars und wird dein Herz öffnen und deine Seele zum Singen bringen.

Befreie dich von den Fesseln der Dunkelheit und lass deine sexuelle Energie erstrahlen! In unserer Reise zu innerer Freiheit und Bewusstwerdung werden wir gemeinsam den tantrischen Weg beschreiten. Denn wie eine alte Weisheit sagt: "Man befreit sich nicht von der Dunkelheit, indem man das Wort 'Lampe' ausspricht". Im Tantra liegt die Antwort in der unmittelbaren Erfahrung, in der Verkörperung von Spiritualität und der Entfaltung deiner tiefsten Seins.

Unser zentrales Thema ist die "sexuelle Bewusstheit" – die bewusste Wahrnehmung aller Aspekte deiner eigenen Sexualität. Wir laden dich ein, achtsam und ohne Absicht in die Kraft deiner Sexualität einzutauchen, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Sexualleben zu führen. Wir möchten betonen, dass es nicht um die Auslebung einer ungezügelten Sexualität geht, sondern um die achtsame Entdeckung des Wunders deiner eigenen sexuellen Energie.

Du allein bestimmst die Grenzen und wie weit du dich in die Rituale und Übungen einlassen möchtest. Paare entscheiden selbst, in welchem Rahmen sie sich anderen Menschen öffnen möchten. Dieses Seminar richtet sich an sex-positive Menschen, die Freude an ihrer eigenen Sexualität haben und offen sind für neue Erfahrungen und Erkenntnisse.

Lass das uralte Wissen des Tantra ergänzt werden durch die modernen Erkenntnisse des Sexological Bodywork. Verbinde dich mit deinem wahren Selbst, entdecke die Quelle deiner sexuellen Kraft und erlebe eine einzigartige Reise der Selbsterforschung und Transformation

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 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.

Tantramassage
Die seriöse Tantra-Massage ist eine Form der rituellen Berührungskunst bei der der ganze Körper berührt und massiert wird. Sie ehrt den menschlichen Körper und den Menschen in seiner Gesamtheit. Während des Seminars wird es mehrere Massageeinheiten geben, in denen die Grundlagen der Tantramassage vermittelt wird.

Rituale des roten Tantra - Chakra Puja & Co.
Das Ziel im roten Tantra ist Bhukti und Mukti – das heißt weltliches Vergnügen und spirituelle Befreiung. In den meisten spirituellen Richtungen schließt sich beides aus - nicht jedoch beim Tantra. Im Tantrismus werden sie als sich gegenseitig ergänzend und unterstützend betrachtet. Die tantrische Praxis besteht überwiegend aus bewusst durchgeführten Ritualen. Wir werden im Laufe des Workshops mehrere solcher Rituale feiern, wie z.B. eine Chakra Puja, einem Begegnungs- und Berührungsritual im Kreis der Gruppe, bei dem jeder mit jedem in Kontakt kommt.

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.

Kundalini Tantra Yoga
Das Erwecken der Kundalini-Energie spielt im Tantra eine große Rolle. Kundalini ist eine Form latenter Bioenergie, unsere ureigenste Lebensenergie, die mit der sexuellen Energie in Verbindung steht. Tantrische Übungen und Rituale zielen darauf ab, die Kundalini anzuregen und damit mehr Lebendigkeit zu erreichen und auf einer spirituellen Ebene die Vereinigung mit den kosmischen Kräften. Wir praktizieren und vermitteln eine vom balinesischen Yogi und Tantrameister Sri Jaya Sakti entwickelte dynamische Yoga-Form, das Kundalini Tantra Yoga.

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.

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 nach Selbsteinschätzung

Bei diesem Seminar liegt die Entscheidung über die Teilnahmegebühr in euren Händen. Anstatt einen festen Betrag vorzugeben, basiert die Gebühr auf eurer eigenen Selbsteinschätzung. Ihr habt die Möglichkeit, am Ende des Seminars den Wert und Nutzen, den ihr aus der Veranstaltung gezogen habt, zu reflektieren und einen individuellen Preis festzulegen. Diese Betrag legt ihr in einen unbeschrifteten Umschlag und übergebt ihn uns.

Ihr fragt euch vielleicht, warum wir uns für diese unkonventionelle Methode entschieden haben. Die Antwort liegt in unserem Wunsch, das Seminar für alle zugänglich zu machen und den persönlichen Wert, den jeder einzelne Teilnehmer daraus zieht, zu berücksichtigen. Wir glauben fest daran, dass der Nutzen einer Veranstaltung subjektiv ist und von verschiedenen Faktoren wie persönlichen Zielen, Erfahrungen und individuellen Bedürfnissen abhängt.

Natürlich möchtet ihr vielleicht eine Orientierung haben, um den Wert des Seminars besser einzuschätzen. Aufgrund unserer umfangreichen Erfahrung und des Inhalts des Seminars schätzen wir den Wert auf 275 EUR ein. Dies dient als Richtlinie, soll euch jedoch nicht einschränken oder beeinflussen. Ihr seid frei, einen höheren oder niedrigeren Betrag festzulegen, der eure eigenen finanziellen Möglichkeiten und den wahrgenommenen Wert des Seminars widerspiegelt.

Wir hoffen, dass diese Vorgehensweise euer Interesse geweckt hat und ihr erkennt, wie sehr uns eure Teilnahme am Herzen liegt. Wenn ihr weitere Fragen habt, stehen wir euch jederzeit telefonisch zur Verfügung. Gemeinsam werden wir eine inspirierende und bereichernde Erfahrung in diesem Seminar teilen.

Unterkunft und Verpflegung (Vollpension)

Für die Übernachtung und Verpflegung (vegetarische Vollpension) werden wir euch nach der Anmeldung verbindlich ein Zimmer im Seminarhaus reservieren.

Optionen: Einzelzimmer (soweit verfügbar) (z.Zt. 115,- EUR/Nacht inkl. Vollpension) | Doppelzimmer

(z.Zt. 105,- EUR/Nacht) | Dreibettzimmer (z. Zt. 98 EUR/Nacht) | Zelt/Wohnwagen (auf Anfrage).

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)