



Sanft und würdevoll deinen Tabus begegnen

Neue Wege in deiner Intimität und Sexualität

Sanft und würdevoll deinen Tabus begegnen

Neue Wege in deiner Intimität und Sexualität, 09.-11.06.2023

Mit Ralf Lieder und Iris Slomma

"Darüber spricht man nicht!", "Das gehört sich nicht!" oder "Das darf ich nicht!" sind Sätze, die wir alle schon gehört und oft auch angenommen haben. Trotz der Übersexualisierung in den Medien gehört Sexualität in den westlichen Gesellschaften noch immer zu den großen Tabuthemen. Redetabus sind auch Handlungstabus.

Im Tantra werden Tabubrüche dazu genutzt, sich selbst vollständig kennenzulernen. Ohne Einschränkungen, Vorurteilen oder Konzepten. Dort, wo es für dich keine Tabus mehr gibt, darfst du alles ausprobieren. Jede Emotion, jeder Wunsch, jede Angst ist willkommen. Es gibt keine Beschränkungen, außer denen, die du dir selbst auferlegst. Dies erfordert allerdings Achtsamkeit, Respekt, Würde und Reife. Um den tiefsten Geheimnissen in dir selbst zu begegnen, ist Mut gefragt.



Die ursprünglichen Tantriker vor 1000 und mehr Jahren waren Rebellen, die sich gegen den asketischen Lebensstil des Hinduismus auflehnten. Sie wollten den verpönten Genuss ausleben und Tabus brechen. Sie wehrten sich gegen die Unterdrückung des Sinnlichen, indem sie genussvoll Fleisch aßen, Alkohol tranken und ihre Sexualität auslebten. Gegen alle Normen und Regeln. Die tantrischen Yogi waren Tabubrecher und wollten das Religiöse mit dem Sinnlichen verbinden. Sie wollten zeigen, dass alle Dinge essentiell gleich sind, die angeblich "schmutzigen" und die "reinen" Dinge. Ziel war und ist es, die Dualität zu überwinden und Erleuchtung zu erlangen. Nach dem Motto: "Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst".

Die Tantriker haben die Tabuisierung des Sinnlichen, was bei den meisten Religionen geschieht, umgedreht. Das Sinnliche wird vielmehr als Chance und Möglichkeit genutzt, die blockierte potentielle Kraft zu aktivieren, die unterdrückter Sexualität und deren Tabus innewohnt.

Tantra ist ein Weg des Bewusstseins und der Energietransformation. Wahrscheinlich hast du schon einmal erlebt, wie viel Energie freigesetzt wird, wenn du etwas Verbotenes getan hast. Wie viel Klarheit entsteht, wenn du bisher Unausgesprochenes endlich ausgesprochen hast. Oder wie viel Freiheit du verspürt hast, wenn du aus der eigenen Komfortzone heraus getreten bist und etwas getan hast, was du dir bisher nicht vorstellen konntest oder erlaubt hast.

Mit diesem Seminar laden wir dich ein, sich deiner eigenen Tabus, Beschränkungen und Scham bewusst zu werden und diese auf sanfte und würdevolle Weise zu erforschen. Einen Teil des Seminars werden wir im Kreis der Frauen und im Kreis der Männer verbringen und unsere jeweiligen Themen anschauen. Mit der Zusammenführung von Shiva und Shakti krönen wir den Samstag-Abend mit einem sinnlich-erotischen Ritual.

Das erlebst du:

- Unver"schämt" Fragen stellen und sich mitteilen
- Aussprechen, was du dich bisher noch nicht getraut hast zu sagen
- Lingam- und Yoni-Talk: Anatomie, Erregungskurven, Spielzeuge, Wünsche & Vorlieben
- Spirituelle Sexualität: Quodoushka (indianisches "Tantra"), Chakren & Kundalini (Tantra)
- Ritual in sinnlich-erotischer Kleidung, mit der du dich wohl fühlst und dich zeigen möchtest
- Führen und geführt werden

- Berühren und berührt werden: “Schwanentanz”, “Walk of Angels”, Po-Meditation
- Tantrische Rituale
- Energetische Körpermeditationen: Atem, Kundalini, Polarität

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

Rebirther/Atemtherapeut, Tantralehrer, Männercoach, Leiter des Instituts für westliches Tantra

"Ich habe besonderes Interesse an der Verbindung des traditionellen Tantra mit der abendländischen Kultur und westlichen Therapiemethoden (wie z.B. das Rebirthing). Eine Anbindung an das traditionelle Tantra besteht über den balinesischen Ashram „Munivara“ und dem Tantra- und Yoga-Meister Sri Jaya Sakti.

Mein Lieblingsprojekt sind die Tantraurlaube, mit denen ich mehrmals im Jahr an besonders kraftvollen Orten (Bali, La Gomera, Korfu und Costa Dorada) Persönlichkeitsentwicklung mit Urlaub verbinde. Im Falle von Bali verbunden mit einem Besuch bei dem oben erwähnten Ashram in Junjungan."

Iris Slomma

Körperorientiertes Sexualcoaching, Gesundheitspraktikerin (BfG) für Sexualkultur, psychologische Beratung, Integrative Atemtherapie, Frauenarbeit

"Ich bin Mensch, Frau, Geliebte, Tochter, Freundin, Gefährtin, Schwester und nehme die Welt als mein Feedback wahr. Ich bin Bodyworkerin, mit vielfältigen Fortbildungen in Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Atem- und Energiearbeit. Meine Leidenschaft gilt dem Genuss und der Heilung für Frauen. Ganz besonders interessant ist für mich das Thema Polarität."

Seminarpreis

€ 275,00 für die Seminarteilnahme zuzüglich Unterkunft und Verpflegung (Vollpension)

Übernachtung und Vollpension pro Nacht: 3-Bettzimmer 98,00 € | 2-Bettzimmer 105,00 € | Einzelzimmer € 115,00 €

Seminarort: Haus Abraham, Hellenthal

► [Zum Anmeldeformular](#)

Copyright der Bilder:

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