



Essence of Tantra II

authentisches Tantra in Theorie und Praxis

14.-16. Juni 2024 in Luzern

Liebe Freunde des lebendigen Miteinanders,

Da der Workshop „Essence of Tantra“ ein großer Erfolg war und wir ein wundervolles Wochenende zusammenverbracht haben, wird es eine Fortsetzung geben!

„Essence of Tantra II“ ist eine Fortführung für alle, die beim ersten Seminar dabei waren, aber auch offen für neue Pärchen, die ihr Liebesleben freud- und lustvoll bereichern wollen, interessantes über Tantra lernen und eventuell Blockaden zur Heilung bringen wollen.

In Absprache mit uns ist es auch möglich als Einzelperson teilzunehmen.

Es wird wieder spannend und entspannend, juicy und spicy, intensiv und heiter.

In EoT I ging es unter anderem um Kontakt (mit sich selbst und dem Partner) und die sieben Chakren. In EoT II wird es um Flow, Verschmelzung und Realisation gehen.

Realisation bedeutet einerseits Erkenntnis (im Sinne von spirituellem Erwachen) und andererseits Verkörperung, „das Göttliche in die Welt bringen“.

Es wird bewegende Übungen geben, eine intensive Atemsession, aber auch viele Antworten auf (zum Teil noch nie gestellte) Fragen.

Die Seminarzeiten sind

Freitag, 14.6. um 19 - 21 Uhr

Samstag, 15.6. um 10 - 18 Uhr

Sonntag, 16.6. um 10 - 17 Uhr

Preis: CHF 900.- pro Paar oder 500.- pro Person

Fragen über Organisatorisches bitte an Sonja: sonja.cranio@gmx.net

Fragen über Inhaltliches an mich, Malou: info@thelovingtouch.de

Gern kannst du auch einen Blick auf meine website werfen: www.thelovingtouch.de

Ich freu mich auf Euch!

Herzliche Grüße,

Malou





ESSENCE OF TANTRA – authentisches Tantra in Theorie und Praxis

Was ist Tantra? Der Begriff fällt in unterschiedlichen Zusammenhängen. Erotische Massage wird Tantra Massage genannt. Mancher nennt ausgefallene Stellungen im Liebesspiel Tantra und wieder andere halten es für Tantra, wenn sie vor dem Sex Räucherstäbchen anzünden und synchron atmen.

Doch darum geht es beim authentischen Tantra nicht.

Tantra ist eine fernöstliche Energielehre, die die sexuelle Energie in die spirituelle Praxis mit einbezieht und darauf abzielt, sich als göttliches Wesen zu erkennen bzw. zu erfahren. Die tantrische Unterweisung beinhaltet praktische Übungen und philosophische Lektionen. Sie verbindet das Spirituelle und das Sinnliche zum Zwecke der Befreiung aus Maya (der illusionären Welt). Dass das sexuelle Erleben dadurch außerordentlich bereichert wird, ist eher ein Nebeneffekt.

Die tantrische Praxis in unserem Seminar beginnt mit der Schaffung eines offenen, nicht wertenden Raums, in dem die Teilnehmer ihre eigene Energie bewusst erfahren und auf authentische Weise ausdrücken können, sie werden mit ihr experimentieren und lernen, sie noch mehr zu genießen.

Das Bewusstsein für diese Lebensenergie wird entwickelt und geschärft.

Im Laufe des Wochenendes werden Schritt für Schritt die menschlichen Energiezentren, auch Chakren genannt, in Erfahrung gebracht, die Energiekanäle geöffnet und die Körper von energetischen Blockaden befreit, damit die natürliche Lebensenergie (wieder) frei fließen kann.

Im Tantra erleben viele Menschen das erste Mal völlige Entspannung bei achtsamer Berührung, erspüren direkt, wie die Energie sich im Körper und darüber hinaus bewegt und sie können erkennen, welche Bedeutung die geistige Einstellung in Bezug auf das Fließen dieser Lebensenergie hat.

In „Essence of Tantra“ erforschen wir außerdem die beiden Urformen von Energie, die es in der Welt gibt, Yin und Yang, (man könnte auch sagen, das Urweibliche und das Urmännliche) und wie sie zusammenwirken. Gelingt es uns, die beiden Energien zu harmonisieren, oder "befrieden", dann kommt es zu einem Synergieeffekt, der die eigene göttliche Essenz offenbart. In der Vereinigung von Yin und Yang lässt sich die Dualität überwinden und jenseits der Welt pures Sein erleben. Tantra ermöglicht so eine geistige und energetische Transformationserfahrung.

Spielerische Partnerübungen, mit denen wir experimentieren, können auch das Liebesspiel außerhalb der Gruppe bereichern, wenn dieses Wochenende längst vorbei ist.

Alle Übungen finden bekleidet statt. Es kommt zu keinerlei expliziten sexuellen Handlungen.

In diesem Seminar werden wir

- Entspannungs- u. Achtsamkeitsübungen praktizieren
- uns in Meditation vertiefen
- achtsames Berühren üben
- unsere Hingabefähigkeit ausloten
- mit Polaritäten spielen und deren Verschmelzung erfahren
- unsere Chakren aktivieren
- die Kundalini-Energie kennenlernen
- Atemtechniken erlernen