Der Tantrakurs: Tantra leben und erleben

Westliches Tantra | Spirituelle Sexualenergie | Tantramassage | Tantrisches Universum

Das kompakte und offene Jahrestraining

Immer mehr Menschen im Westen, vor allem in Deutschland, interessieren sich für Tantra. Gerade die Verbindung von Sexualenergie mit Spiritualität hebt Tantra von anderen Selbsterfahrungsmethoden und Weltsichten ab. Es gibt dabei allerdings viele Mißverständnisse, worum es sich bei Tantra wirklich handelt, weil hier im Westen die sexuelle Komponente oft im Fokus steht.

Tantra ist jedoch in erster Linie ein spiritueller Weg der persönlichen Entwicklung, bei dem alle Lebensumstände, d.h., alle Chakrenqualitäten, mit einbezogen werden. Neben der Herzenergie (Herzchakra) und der Präsenz (Solar Plexus-Chakra), der Kommunikation (Halschakra) und der Vision (Drittes Auge) wird beim Tantra eben auch die Körperlichkeit (Wurzelchakra) und die Sexualenergie (Sexual-/Sakralchakra) mit einbezogen.

Die Sexualkraft ist die stärkste Energie in unserem Körper; durch sie können wir Leben erschaffen. Statt diese Energie nach außen abzugeben, wird sie beim Tantra für die spirituelle Entwicklung (Kronenchakra) verwendet. Bei tantrischen Ritualen geht es deshalb nicht um die Sexualität an sich, sondern um die Sexualenergie (auch wenn es für Uneingeweihte von außen betrachtet anders aussehen mag).

Würdevolle, achtsame und spirituelle Sexualenergie

In unseren Seminaren lernen die Teilnehmer/innen das unglaublich spannende Thema der Sexualität und der darin befindlichen Energie auf würdevolle Weise bei sich und anderen zu entdecken und zu erleben. Sie nehmen die Qualitäten des Mann- bzw. des Frauseins bewusster wahr. Bei sinnlichen Begegnungen in höchster Achtsamkeit geht es um inneres und äußeres Berührt sein, um sich dem Leben vertrauensvoll zu öffnen. So entsteht eine wunderbare Verbindung von Herz-, Sexual- und spiritueller Energie.

Westlich-therapeutisches Tantra

Tantra ist eine aus dem hinduistisch-buddhistischen Kontext stammende spirituelle Lehre, die schon vor tausenden Jahren eine Weltsicht aus Erfahrungen entwickelten, die wir erst heute wissenschaftlich einigermaßen nachweisen können. Es geht dabei um 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 sind sehr wirkungsvolle Übungen entstanden, die tiefgreifende Veränderungen und Transformationen bewirken können. Der Musiker Sting sagt zu Tantra: "... it's about reconnecting with the world of the spirit through everyday things."

Wir legen großen Wert darauf, den Teilnehmern auch traditionelles tantrisches Wissen zu vermitteln, dabei aber einen Bezug zu unserer westlichen Kultur zu bewahren. Deshalb ist jedes Wochenende einem anderen Thema gewidmet, dass sich am tantrischen Universum und Weltbild orientiert.

Inhaltliche Elemente und Methoden

Die Wochenenden bestehen aus einer Kombination von sinnlicher Selbsterfahrung und Begegnung, tantrischen Ritualen, kraftvollen Meditationen und Übungen. Verschiedene Elemente und Methoden kommen dabei zum Einsatz, wie z.B. Kundalini Tantra Yoga, Rebirthing (Pranayama), Mantren singen, Tantramassage, Schwitzhütte, Pujas, Bioenergetik, ausgelassene Lebensfreude (Tanzen, Lachen, Spielen) und vieles mehr.

Für Tantra-Einsteiger und -Erfahrene

Die Tantrawochenenden ermöglichen es Tantra zu leben und erleben. Menschen mit Tantraerfahrung kommen, um wieder einmal in die besondere tantrische Athmosphäre eintauchen. Sie helfen dabei den Tantraeinsteigern, ihre ersten tantrischen Erfahrungen in einer vertrauensvollen Athmosphäre und Umgebung machen zu können.

Alternative zu Jahrestrainings

Da die Wochenenden unterschiedliche Themen haben, werden die Teilnehmer in das tantrische Weltbild eingeführt. So wie es bei vielen Tantra-Jahrestrainings anderer Anbieter der Fall ist. Im Gegensatz zu diesen kann man bei uns jedoch jedes Wochenende einzeln buchen und die Kosten sind wesentlich geringer. Noch dazu kannst du bei jedem Wochenende einsteigen oder kannst dir die Themen aussuchen, die dich am meisten ansprechen. Wenn du also mit dem Gedanken spielen solltest, ein Tantra-Jahrestraining zu absolvieren oder eine Alternative dazu suchst, sind die Tantrawochenenden genau das Richtige für dich.

"Ist man dabei ständig nackt?"

Das ist ein weiteres oft gehörtes Mißverständnis über Tantra. Die klare Antwort lautet: Nein. Natürlich spielt die sexuelle Energie, Erotik und "sich zeigen" eine große Rolle. Aber alle von uns angeleiteten Rituale oder Strukturen finden selten in absoluter Nacktheit statt - meist sogar eher angezogen als offenherzig. Desweiteren legt jeder für sich die individuelle Grenze fest. Diese kann vor den Grenzen unserer Anleitung liegen oder auch dahinter. Achtsamkeit und Respekt haben für uns die höchste Priorität. Was später nach dem offiziellen Programm in der Freiraum-Zeit in Respekt, Würde und Achtsamkeit stattfindet, liegt allerdings nicht in unserem Einflußbereich.

Die Themen der Tantrawochenenden

Die Themen der Tantrawochenenden orientieren sich am tantrischen Weltbild. Eines der wesentlichen Eckpfeiler ist der **Zyklus von Schöpfen & Werden, Bewahren & Erhalten sowie Zerstören & Vergehen**, wie es symbolisch im Dreizack gespiegelt wird, den Shiva und Shakti oft in der Hand halten.

Der Schöpfungszyklus

In vielen Philosophien, Weltanschauungen und Religionen spielen "Triaden" - Dreier-Systeme - seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle. Beispiele dafür sind Vater, Sohn und Heiliger Geist im Christentum; Jnana (Erkenntnis), Bhakti (Liebe) und Karma (Ordnung) im Hinduismus; das Wahre (Logik), das Schöne (Ästhetik) und das Gute (Ethik) in der grichischen Philosophie.

Auch im Tantrismus gibt es solche triadischen Systeme. Shiva und Durga (eine Darstellungsform von Shakti) halten meist einen Dreizack in ihren Händen, der die Urkräfte von Schöpfung, Bewahrung und Zerstörung reräsentiert. Die drei tantrischen Bewusstseinsfelder "Ich", "Du" und "Wir" sind ein Ausdruck der Bewusstseinsentwicklung.

Um die Einheit mit Welt und Kosmos zu erleben ist es wichtig zu erkennen, dass das einzige Statische in unserem Universum die Veränderung ist. Wenn wir den stetigen Prozess von Werden (Schöpferisch sein), Erhaltung (Energie in etwas hineingeben) und Vergehen (Loslassen) bewusst annehmen haben wir die Chance mit jedem Zyklus zu wachsen. Wir erkennen dann, dass selbst die größten Lebenskrisen nicht zufällig eintreten, sondern uns die Möglichkeit geben, unsere Schöpferkraft - dass was jeder individuell in die Welt bringen kann - auf eine höhere Ebene zu bringen.

Die Chakren-Lehre

Ein zweites wesentliches Element des Tantra sind die sieben Chakren und die Kundalini-Energie. Die Chakren sind Energiezentren die entlang der Wirbelsäule aufgereiht sind und für bestimmte Qualitäten, Energien und Lebensschritte stehen. Sie beginnen beim Wurzel-Chakra (in der Mitte des Damms), das mit Sicherheit und Urvertrauen verknüpft ist, gehen über das Herz-Chakra (universelle Liebe und Hingabe) bis hin zum Kronen-Chakra (Verbindung zum Universum). Westliche Menschen, die sich für Tantra interessieren sind besonders vom zweiten Chakra, dem Sexual-Chakra, angezogen, weil es bei uns keinen entspannten Umgang mit der sexuellen Energie gibt.

Beim Tantra wird die Sexualkraft ganz selbstverständlich als eine der wesentlichen menschlichen Energien und Triebkräfte behandelt, genauso wie die sechs anderen Chakra-Energien. Im Fokus steht oft die Verbindung von Herz- und Sexualchakra. In unseren Seminaren heben wir die sexuelle Energie auf eine spirituelle Ebene, um ganz bewusst die Beckenenergie für persönliches und spirituelles Wachstum zu

verwenden.

Die Kundalini-Energie

Die Chakren-Lehre ist in der tantrischen Tradition eng verknüpft mit der Kundalini-Energie. Die Kundalini wird als schlafendes Bewusstseins-Potential beschrieben, das im Beckenbereich angelegt ist, und durch spirituelle Praxis und Körperübungen aktiviert werden kann. Im Gegensatz zu Lebensenergie (Chi, Ki, Prana), die von außen zugeführt wird, ist die Kundalini ein körpereigenes Energiepotential. Man kann sie sich wie einen Atomkern vorstellen, der in sich eine riesiges Energiepotential trägt, das durch bestimmte Handlungen freigesetzt werden kann. Beim Tantra dient die Sexualenergie als Zündfunke für die Kundaliniaktivierung. Die aktivierte Kundalini steigt durch die gereinigten und geöffneten Chakras wie eine Schlange nach oben und repräsentiert dabei den Aufstieg vom physischen materienahen Bewusstsein zum kosmischen Einheitsbewusstsein.

Die Einzigartigkeit jedes Menschen

Einen wichtigen Stellenwert bei unseren Seminaren nimmt die Idee der Einzigartigkeit jedes Menschen ein. Durch die bewusste Wahrnehmung der eigenen Qualitäten, die geprägt sind durch Farben und Narben des individuellen Lebenswegs, entwickelt jeder Mensch Talente und Fähigkeiten, die auf dieser Welt benötigt werden. Wir unterstützen unsere Teilnehmer darin, diese Qualitäten zu entdecken und in die Welt zu bringen.

Shiva und Shakti

Im traditionellen Tantra wurden bereits physikalische Kräfte wert geschätzt, die im Westen erst durch die Physik erkannt wurden. Mit dem Konzept von Shiva und Shakti, von männlichen und weiblichen Polaritäten (ähnlich Yin und Yang im Taoismus), wird die Entstehung des Universums und all ihrer Kräfte beschrieben.Tantrische Schriften berichten von einem Zeitpunkt vor der Zeit, in der alles Eins war, es ein einheitliches Bewusstsein gab. Aus der Einheit wurden zwei Kräfte geboren, die männliche und die weibliche Urkraft, die zur Polarität und damit zur Schöpfung führte. (Alles Existierende besteht aus der Kraft von Plus- und Minuspolen). Shiva symbolisiert dabei die männliche Kraft aus reinem Bewusstsein und seine Gemahlin Shakti die aktive Energie der Schöpfung.

Die Themen unserer Tantrawochenenden

Modul 1: Der Schöpfungsprozess - Dich und deine Aufgaben in die Welt bringen

Die Themen: Die bewusste Inkarnation in einem Körper auf dieser Welt. Bewusst Mann-sein und bewusst Frau-sein. Die Prägung der eigene Geburt auf den Lebenslauf erkennen. Sich als sexuelles Wesen wahr nehmen und darin entspannen. Die eigene Einzigartigkeit entdecken. Die Aufgabe in der Welt entwicklen. Negative Glaubenssätze transformieren. Sich selbst willkommen heißen. Eigenverantwortung für das Leben übernehmen. Das Herz öffnen.

Modul 2: Die Lebensenergie - Schöpferische Kraft und Hingabe

Die Themen: Das Shakti-Prinzip: Energie, Materie und Eros; Lebensenergie: Prana und Kundalini; Durga und Kali - zwei Qualitäten der Shakti-Energie; Erweckung der Sinne, Shiva meets Shakti, Der phallische Mann im Gegensatz zum peniszentrierten Mann - Verbindung von Herz und Sex, Männer und ihre Yin-Seite, Frauen und die Annahme und Integration ihrer eigenen Weiblichkeit, Ablösung vom Mutterbild, Die Kali-Expression, Shakti-Verehrung

Modul 3: Das Bewusstsein - Bewusstes Handeln, Verantwortung und Achtsamkeit

Die Themen: Bewusstsein, Präsenz, Führung, Achtsamkeit und Zielgerichtetheit. Mut, Risiken einzugehen. Verantwortung und Zivilcourage. Shiva, das göttlich männliche Prinzip. Den Unterschied und den Wert von rezeptiver und dynamischer Kraft bei Männern und Frauen ergründen. Zielgerichtetes Handeln wertschätzen. Den eigenen Thron wieder einnehmen und üben, die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und die eigenen Wünsche zu übernehmen.

Modul 4: Das Loslösen - Einheit mit Welt und Kosmos

Die Themen: Das Loslösen als Voraussetzung für eine Neuschöpfung. Tod und Wiedergeburt. Die Erfahrung des Einssein, verbunden mit universeller Liebe. Die Einheit zwischen Mensch, Welt und Kosmos erkennen. Die männlichen und weiblichen Aspekte in sich vereinen. Sich in vollkommener Einheit mit anderen Menschen befinden. Frei sein von Selbsttäuschung und Verhaftetsein.

Feste Bestandteile jedes Wochenendes sind ausgiebige Räume für sinnliche Begegnung und Austausch, neue Menschen kennenzulernen, eigene Grenzen auszuloten und viel Neues über sich und andere zu

erfahren.

Wer ist eingeladen?

Die Tantrawochenenden richten 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: Sinnliche Bewegung, Begegnungen und Rituale, Tanzen und Feiern, sehen und gesehen werden, erotischer Ausdruck u.v.m.

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 erhälst 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:
245,00 EUR bei Einzelpersonen (Warum ist der Preis für Einzelpersonen höher?)
235,00 EUR bei Paaranmeldungen pro Person

Übernachtungskosten:
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. 95,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)
2. Doppelzimmer (z.Zt. 92,- 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

Anke Felice Pospiech und **Ralf Lieder** sind erfahrene Tantralehrer und Rebirther mit zusätzlichen Ausbildungen (z.B. Kundalini-Tantra-Yoga, Lachyoga, Voice Dialogue, Tantramassage). Weitere Infos erhälst du hier.

Die nächsten Termine

► Zum Anmeldeformular

Der Tantrakurs, Modul 1: Der Schöpfungsprozess - Dich und deine Aufgaben in die Welt bringen

28.-30.10.2022 in der Eifel

Weitere Infos zum Seminar

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