# Urlaubsseminar: Neue Wege in deiner Intimität und Körpererfahrung

**Tantra & Bodywork an der Costa Dorada/Spanien, 22.-28.10.2023**

**Mit Ralf Lieder, Iris Slomma und Team**

**Tantra** ist ein Weg zur Bewusstwerdung, der die S*xualkraft als stärkste Körperenergie ehrt und für die persönliche Entwicklung verwendet. Vor allem im westlichen Tantra steht der bewusste und achtsame Umgang mit der eigenen Körpererfahrung und S*xualität im Fokus und kann dadurch heilend wirken.

**Sexological Bodywork** begleitet Menschen zu neuen Erfahrungen mit ihrem Körper, ihrer Sinneswahrnehmung und ihrer Körperwahrnehmung und S*xualität.

In diesem Urlaubsworkshop, in einer wunderbaren Location in Katalonien (ca. eine Autostunde von Barcelona entfernt), verbinden sich diese beiden Welten zu einer einzigartigen Erfahrung: Die Verwandlung von sexueller Energie (2. Chakra) in eine spirituelle Offenbarung (7. Chakra).

Wir geleiten erfahrungssuchende Menschen durch verschiedene Rituale des roten Tantra und körperbezogenen Methoden zu mehr Körperbewusstsein und einem authentischen Ausdruck ihrer Körperwahrnehmung - mit einem geheimen tantrischen Ritual als Höhepunkt.

*"Man befreit sich nicht von der Dunkelheit, indem man das Wort 'Lampe' ausspricht"* besagt eine alte tantrische Weisheit. Worte und Gedanken alleine reichen demzufolge nicht aus, tiefgehende spirituelle Erfahrungen zu machen, die zu einer Bewusstseinserweiterung führen. Im Gegensatz zu anderen spirituellen Wegen wird der Körper und die Sexualität im Tantra als Ausdruck der Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung gesehen.

Das zentrale Thema dieses Workshops ist die “s*xuelle Bewusstheit”, d. h. alle Aspekte der eigenen S*xualität bewusst wahrzunehmen, sich achtsam und absichtslos mit und in der Sexualkraft zu entspannen und ein selbstbestimmtes Sexualleben zu führen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es geht nicht um das Ausleben einer ungezügelten S*xualität, sondern um die achtsame Entdeckung des Wunders deiner S*xualeenergie. Du kannst jederzeit selbstbestimmt entscheiden, wie weit du dich in die Rituale und Übungen einlässt und Paare entscheiden selbst, in welchem Rahmen sie sich anderen Menschen öffnen. Das Seminar richtet sich jedoch an erfahrungssuchende Menschen, die sich an ihrer eigenen S*xualität erfreuen und offen sind für neue Erfahrungen.

**Warum verwenden wir die Zeichen * und @ bei einigen Begriffen? Leider sind viele Online-Medien in der Hand amerikanischer Konzerne, die sich in ihrer Veröffentlichungspolitik an die amerikanische Prüderie halten. Unsere Werbung in Facebook & Co würde ansonsten zensiert.**

In diesem Video erzählt Iris was sie während ihrer Ausbildung zur S*xological Bodyworkerin gelernt hat. Es ist gleichzeitig eine Einladung an Frauen, neue Wege in ihrer Intimität und Sexualität zu gehen, wie wir es in diesem Urlaubsseminar zeigen.

Das uralte Wissen des Tantra wird ergänzt durch die modernen Erkenntnisse des Sexological Bodywork. 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.

**Org@smic Wave - Die orgasmische Körpermeditation**
Diese von uns selbst entwickelte Methode lehrt, wie du dich in eine hohe s*xuelle Energie hinein entspannen kannst und die hohe energetische Aufladung im Körper behältst und zirkulieren lässt. Statt des Gipfelorg@smus', bei dem beim Höhepunkt Energie abgegeben wird, entspannst du dich in die org@smische Energie hinein und reitest quasi "auf der Welle". Für manche Teilnehmer und Teilnehmerinnen liegt der größte Gewinn darin, s@xuelle Energie ohne Erwartungshaltung oder Leistungsdruck zu erleben.

**Grundlegendes und altes Wissen über Sexualität**
Trotz der übers*xualisierten westlichen Gesellschaft gibt es hier erstaunliche Wissenslücken bezüglich der S*xualität. Im Tantra und im Taoismus wurden schon vor Jahrhunderten s*xuelle Geheimnisse gelüftet und in die spirituelle Praxis einbezogen. In den letzten Jahrzehnten haben sich die Sexological Bodyworker intensiv mit S*xualpädagogik und sexueller Gesundheit beschäftigt und geforscht. Wir vermitteln das Wissen aus beiden Bereichen.

**Massagen (Tantramassage, Bossi-Massage usw.)**
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 und andere Massagetechniken vermittelt wird.

**Rituale des roten Tantra - Maithuna, 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.

**Holy Ass - Die anale Befreiung**
Die tantrische Philosophie lehrt, dass alle Öffnungen unseres Körpers heilig sind. Der gesamte Beckenboden ist eine Quelle tiefer Lust und sexueller Empfindungen. Deshalb macht es Sinn, den Anus trotz aller Tabus als ganz normale S*xualzone in die weibliche und männliche S*xualität zu integrieren. Die Hinwendung und Berührung des “heiligsten Tempels” findet in einem behutsamen, geschützten und respektvollen Rahmen statt.

**Orgasmic Yoga**
Die Orgasmic Yoga Übungen verbinden Herz mit S@x und ermöglichen es in einen Zustand freien Fließens, tieferen Spürens und bewusster körperlicher Selbstannahme zu kommen. Es geht um das org@smische 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 & Hatha Yoga**
Das Erwecken der Kundalini-Energie spielt im Tantra eine große Rolle. Kundalini ist eine Form latenter Bioenergie, unsere ureigenste Lebensenergie, die mit der s*xuellen 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. Das Seminarhaus bietet ebenfalls diverse Yoga-Einheiten an.

**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.

**Geheimes Herzöffnungs-Ritual**
An einem Tag wird es ein tantrisches "geheimes" Herzöffnungsritual geben, bei dem jede*r Teilnehmer*in nach einem Vorgespräch mit uns entscheiden kann, ob er oder sie teilnehmen möchte.

**Meditationen und körperbezogene Übungen**
Neben dem Meditations- und Yoga-Angebot im Seminarhaus wird es auch von uns meditative Übungen geben, die meist sehr körperbezogen sind (z.B. Kundalini-Meditation u.a.).

**Freizeit, Spaß und Freude**
Gemeinsam Spaß und Freude zu haben ist ein wichtiges Element des Workshops. Ob am Pool, in der Sauna oder in der Divan-Hütte - das Seminarhaus bietet viele Möglichkeiten dafür. Des Weiteren werden wir auch gemeinsame und individuelle Aktivitäten außerhalb des Resorts planen und anbieten. Zum Abschluss des Workshops werden wir ein großes gemeinsames Fest in erotischem Outfit feiern.

**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 absolvierte eine Ausbildung in S*xological Bodywork

Unterstützt werden Ralf und Iris von einem Team von Assistenten/innen..

Die Seminarsprache ist deutsch.

► Zum Anmeldeformular

**Seminarpreis**

€ 680,00 für die Seminarteilnahme zuzüglich Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) (75 € pro Tag und Person). Die Unterkunft erfolgt in 3- bzw. 4-Bett-Zimmern mit kollektiven Bad, Duschen und Toiletten.

**Teilnehmer/innen**
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Wir bemühen uns um einen Geschlechterausgleich.

**La Casa Dorada**

Das Seminarhaus “La Casa Dorada” wurde von dem Franzosen Christian Gouttenoire und der Deutschen Simone Prangen 2020 mitten in der Corona-Krise begründet. Mittlerweile lebt dort eine tantrische Community von sechs Erwachsenen und zwei Kindern. Sie verstehen sich als ein sicherer Raum, in dem verschiedene Formen von sinnlichen Erfahrungen erforscht werden können, um sich von sozialen Konditionierungen und kulturellen Einschränkungen zu befreien.

Diesen Gedanken folgend gibt es für die Gäste Gemeinschaftsunterkünfte in 3- oder 4-Bett-Zimmern und kollektive Badräume. Im kompletten Gelände, bis auf die Essräume, ist Nacktsein möglich. Eine ausführliche Vorstellung des Seminarhaus und der Community findest du unter https://lacasadorada.eu/

► Zum Anmeldeformular

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