

Offenes Jahrestraining

Erfahrungsräume für Frauen, Männer und Paare

Ein tantrischer Weg für Wachstum, für mehr Intimität, Liebe und tantrischer Sexualität.

Dieses offene Jahrestraining ist geeignet für einzelne Frauen, Männer, aber auch für Paare, die in einer Liebesbeziehung leben und nicht zusammen teilnehmen wollen und für Paare, die gemeinsam neue Wege in der Beziehung und Liebe erforschen wollen. Im Jahrestraining sind die Teilnehmer für alle fünf Termine zusammen. Dadurch ist ein intensiver Austausch und gemeinsames Wachstum gewährleistet. Die Jahrestraininggruppe ist auch zwischen den Trainingsteilen mit einer E-Mail-Gruppe im intensiven Austausch. Jeder kann sich soviel mitteilen wie er möchte und sich auch Unterstützung durch die Gruppe holen. Dieser Austausch unterstützt die Umsetzung der Übungserfahrungen aus den einzelnen Trainingsteilen. Zusätzlich sollen konkrete Aufgaben für Zuhause helfen, die Themen der Trainingsteile zu vertiefen und in den Alltag zu integrieren. Eva und Peter leiten das „Offene Jahrestraining“ und sie stehen zwischen den Trainingsteilen für Fragen und Schwierigkeiten in Alltagssituationen zur Verfügung.

Warum ein Training „Bewusster leben und lieben“?

Wenn Du das Gefühl hast, dass das Leben an Dir vorbeirauscht und Du darauf wartest, dass das richtige Leben noch passieren wird, dann ist das Jahrestraining eine wunderbare Möglichkeit, Dich in Deinem Leben ankommen zu lassen ...

Wenn Du Dir immer weniger Zeit für Dich Selbst und für Deine Beziehung zu anderen nehmen kannst, dann beherrschen Dich der Alltag und Deine Leistungsmuster. Wenn Du ahnst, dass Dein heutiges Leben Dich nicht erfüllt, dann ist das ein guter Zeitpunkt für ein Jahrestraining, das Dich unterstützt Deine eigene Spur wieder zu finden. Der Weg aus dieser Tretmühle braucht den Blick nicht nur im Außen, sondern auch den nach Innen. Es ist ein Weg zu Deinen Bedürfnissen, zu Deinen Gefühlen, zur Integration alter Verletzungen, zu Deiner Frei-



heit, zur Herzensöffnung und Dir Selbst. Du wirst mit Deinem Körper, Deinem Herzen und mit Deinem Bewusstsein erfahren, dass Du genau so richtig bist, wie Du bist.

Die Essenz des Jahrestrainings

Das Jahrestraining ist eine faszinierende Reise zu Dir Selbst, wobei Du Dich mit Deinem Körper, Deinem Herzen und mit Deiner Spiritualität verbindest. Du machst die Erfahrung, dass alles was Dir im Leben geschieht, eine wertvolle Lektion für das eigene Wachstum ist. Du lernst, wie die Begegnung und Beziehung mit anderen Menschen ein intensiver Lernprozess sein kann und daraus sich die Liebe manifestiert als natürliches Ergebnis. Du erlaubst Dir glücklich zu sein und gewinnst tiefes Vertrauen in Dein Leben: „Die Existenz liebt Dich“.

Die 5 Kern-Ressourcen

„... sich der Fülle des Lebens öffnen ...“

Deine Wieder-Verbindung mit den 5 Kernressourcen ist ein zentrales Ziel der Jahrestrainings. Wenn Du mit diesen Kraftquellen wieder gänzlich in Verbindung bist, dann lebst Du in der Fülle, in der Liebe, im Hier und Jetzt. Du machst Dir Deine bereits erworbenen Fähigkeiten und Stärken bewusst und setzt sie ein, um Deine Blockaden, die im Laufe Deiner Lebensgeschichte entstanden sind wieder aufzulösen.

Durch unsere sanften Arbeitsmethoden wirst Du nachhaltige Heilung erfahren, da Deine Vergangenheit einen respektvollen Platz in Dir bekommt, aber Du nicht mehr in den Emotionen der Vergangenheit gefangen bist. Du steigst aus dem Kreislauf, der sich endlos wiederholenden, schmerzlichen Lernsituationen („immer wieder habe ich Pech in meiner Beziehung“) aus. Dein Bewusstsein ruht dann im Erwachsenen, der/die verbunden mit sich selbst ist. Aus der Ruhe lebst Du in innerer Freiheit, erfährst Du Liebe und Sexualität in einem respektvollem Geben und Nehmen.



Die 5 Kernressourcen im Überblick

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Willkommen sein | ▶ mit unserem Körper und dieser Welt |
| 2. Einstimmung | ▶ auf unsere Bedürfnisse |
| 3. Vertrauen | ▶ Grundvertrauen in uns |
| 4. Autonomie | ▶ Nein sagen und Grenzen setzen können |
| 5. Liebe und Sexualität | ▶ Offenes Herz und erfüllende Sexualität |

Weitere Infos zu den 5 Kernressourcen sind auf den Seiten 4 bis 7 zu finden.

Inhalte

Die heilende Kraft der Selbstliebe

Du lernst die heilende Kraft der Selbstliebe kennen. Du machst die Erfahrung, dass Du Dir selbst all die Liebe schenken kannst, die Du von anderen erwartest. Du lernst den "liebvollen Erwachsenen" kennen, der Dich immer begleitet. Er/Sie kann Dir Halt geben, für Dich sorgen und die Verantwortung für Deine Heilung übernehmen.

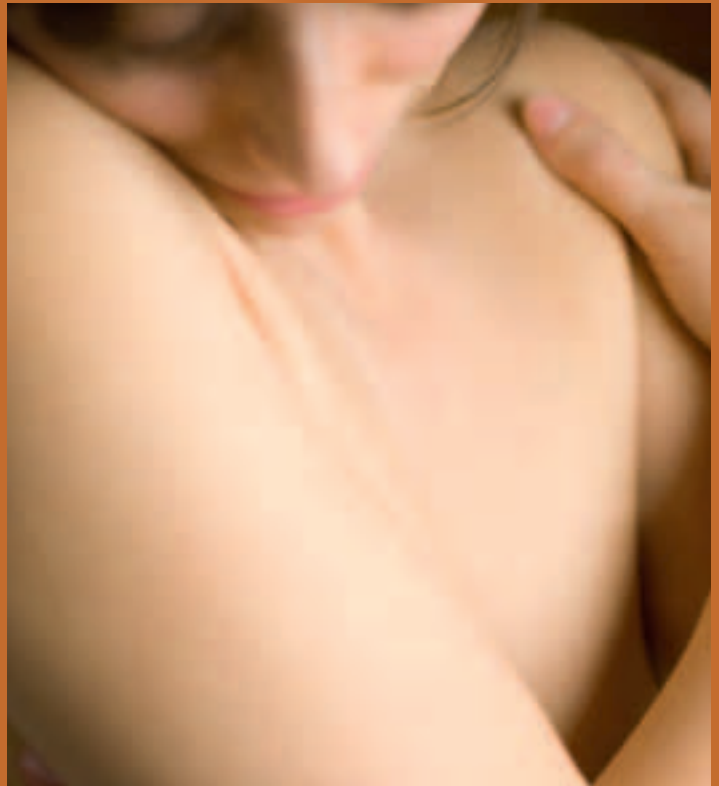
Kontakt mit Deiner Essenz und Deinem „Inneren Kind“

Mit verschiedenen Meditationen und Übungen schaffen wir den Raum, um in Kontakt mit Deinen Gefühlen und Deinem „Inneren Kind“ zu kommen. Du kommst in Kontakt mit Deiner Essenz, aber auch mit tiefen alten Verletzungen. Wir zeigen Wege auf, diese alten Verletzungen liebevoll in den Arm zu nehmen und lernen sie in den Alltag zu integrieren. Durch diese liebevolle Annahme kann Wachstum stattfinden, Leichtigkeit in Dein Leben eintreten und der alte Schmerz beginnt sich aufzulösen. Dadurch schaffst Du innere Räume in Dir, die Dir ein freieres und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Bewusste Liebe und inneres Kind

Der Weg zur bewussten Liebe braucht grundsätzlich Verständnis und Bewusstheit dafür, wie das verletzte innere Kind sich verhält. Wenn wir anderen Menschen nahe kommen, sind immer dieselben Mechanismen am wirken. Der Ausstieg aus diesen Programmen ist nur möglich, indem wir uns dieser Mechanismen bewusst werden und versuchen neue Wege zu gehen.

Auf Grund unserer Wunden tragen wir tiefe, unbewusste und unerfüllte Bedürfnisse und Erwartungen in uns, die vor allen Dingen in unseren nahen Beziehungen sichtbar werden. Dieses verletzte Kind in uns ist voller mächtiger, automatischer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die oft irrational und unvorhersehbar erscheinen. Mit einfachen Werkzeugen, die wir im Jahrestraining ausführlich zeigen und praxisnah üben, können diese Strukturen entschlüsselt und integriert werden.



Die Wiederentdeckung Deines unschuldigen, sexuellen Wesens

Du entdeckst Deine Unschuld als sexuelles Wesen ganz neu. Du hast die Möglichkeit, Deine Sinnlichkeit, Erotik, Deine sexuellen Gefühle zu erforschen und mit ihnen zu spielen. Du wirst Dir wieder Deiner sexuellen Natur als Mann und als Frau bewusst. Wer hat es erlebt, dass die Entdeckung der Sexualität als Mädchen oder als Junge gefeiert wurde? Meistens wurde unsere Sexualität verleugnet, mit Geboten und Verboten unterdrückt und beschämt, oder es fand sogar sexueller Missbrauch statt.

Auf unterschiedliche Art und Weise sind wir voller Schuld- und Schamgefühle, und die sexuelle Befreiung hat nur im Kopf stattgefunden. Tief sitzende Ängste und Scham verhindern wirkliche Nähe und Intimität. Beim Liebesspiel spürst Du Dich vielleicht nur im Sex oder spürst Du gar nichts und fühlst Dich getrennt von Deinem Herzen und von Deiner Lust. Erst wenn Du in Kontakt mit Deinem Innersten, Deiner Essenz kommst, dann verlässt Du die Ebene des ‚Tuns‘ auf sexueller Ebene und lernst Dich Deinem Fluss der Liebe und Deiner Sexualität hinzugeben.

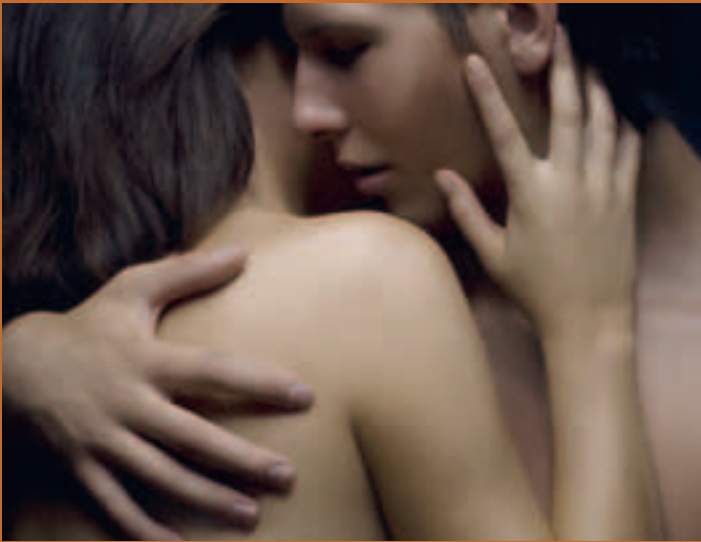
Verbindung von Herz und Sexualität

Du lernst die Blockaden kennen, die Dich bisher daran gehindert haben, Deine Sinnlichkeit zu genießen und Dich im Fluss Deiner Lust und Sexualität treiben zu lassen. Du kannst Dir Deine inneren Begrenzungen anschauen, sie spielerisch verändern, um jederzeit wieder in Deinen sicheren Raum zurückzukehren. Damit kannst Du Dir Deiner Grenzen bewusst werden, die Du zu Deinem Schutz brauchst, damit Du Dich sicher und geborgen fühlen kannst. Aus dieser Sicherheit heraus findest Du das Vertrauen, Dich in der sinnlichen Begegnung ganz fallen lassen und entspannen zu können. Du kannst die befreiende Art der Begegnung erfahren, in der Du Dir Selbst entsprichst und nichts mehr tun musst. Du spürst Dein ganzes Wesen, Deine Sexualität, Dein weiches, offenes, liebendes Herz und Dein spirituelles Bewusstsein. Du spürst Deine eigene Schönheit und sie wird für alle Menschen mit offenem Herz sichtbar.



Offenes Jahrestraining

Inhalte



Autonomie und Nähe

JA zu Dir Selbst, zu Deinen eigenen Wünschen zu sagen und gleichzeitig „Ja zum Partner/zur Partnerin“ und seinen/ihren Bedürfnissen zu sagen, ist ein wichtiger Wachstumsschlüssel zu einer lebendigen Beziehung. Beide Energien haben Raum, sind die Wahrheit und müssen nicht diskutiert, bezweifelt oder weggeredet werden.

Du wirst erfahren, wie jeder in der Beziehung ganz für sich sorgen, sich liebevoll abgrenzen und seine Bedürfnisse leben kann, ohne dem Partner den Raum zu nehmen, den er/sie braucht. Du lernst, wie wichtig der Ausgleich zwischen „Autonomie und Nähe“, zwischen „Geben und Nehmen“ und zwischen „Entscheiden und sich anschließen“ ist. Wir werden viele Werkzeuge und Übungen vorstellen, die ein positives Wachstum der Beziehung fördern, auch wenn die Partner sehr unterschiedlich sind.

Nur mit Engagement und Bewusstheit bleibt eine Liebesbeziehung lebendig und wird zur Wachstumsbeziehung. Die Nähe und Tiefe in der Beziehung wächst, je mehr jeder zu sich Selbst findet, und beide sich

vertrauensvoll dem anderen zumuten. Das Vertrauen zu sich Selbst und in die Beziehung ist die Basis für mehr Liebe und Intimität.

Ausstieg aus Verteidigung und Beschuldigung

Du lernst die Hindernisse und Trigger kennen, die die Liebe in der Beziehung sabotieren und die Wachstum verhindern. Du lernst die Verantwortung für Dich und Dein „Inneres Kind“ ganz zu übernehmen und auszusteigen aus diesem Teufelskreis von Verteidigung und Beschuldigung. Wir werden Dir Werkzeuge mit auf diesen Weg geben, damit Du schrittweise diese Mechanismen erkennen kannst. Deine Erfahrungen, Dein Verstehen der Mechanismen werden Dich sanft dort hinführen, wo Du aus dem ständigen Kampf aussteigen kannst. Du wirst die 100% Verantwortung für Dich selbst als Geschenk empfinden, denn dann kannst Du Dein Leben ändern und musst nicht auf andere warten, dass sie sich verändern. Du wirst tief aufatmen, denn die gegenseitigen Beschuldigungen, die destruktiven Streitigkeiten, das langwierige Beleidigtsein haben ein Ende und Dein ersehntes, inspiriertes, liebevolles Leben ist sofort greifbar.

Es ist alles schon in Dir!

Du gewinnst das Vertrauen, dass alles was Du brauchst, schon in Dir bereit liegt und darauf wartet von Dir entdeckt zu werden. Du lernst all die schönen Orte in Dir kennen, wo Du Dich sicher und geborgen fühlst. Du weißt, wie Du immer wieder zu diesen Orten zurückkehren kannst, um von dort aus dem Leben zu begegnen. Du bist mehr Du Selbst und brauchst kein Bild, kein Image mehr von Dir, dem Du mit viel Anstrengung entsprechen solltest. Du kannst das Leben in seiner ganzen Vielfalt erfahren. Das Leben liebt Dich und Du liebst das Leben.

Die tantrische Sexualität - ein Weg der Heilung

Tantrische Sexualität erleben, heißt tiefe Verbundenheit mit Dir Selbst spüren, Dich Selbst ganz wahrnehmen, nichts tun müssen, im Fluss der Liebe Dich treiben lassen, Stille und Zärtlichkeit, lustvolle Sexualität geschehen lassen, zeitlos und ohne Ziel. Du lernst, was Du tun kannst, um den Raum zu schaffen, damit tantrische Sexualität geschehen kann. Du wirst erfahren, wie Deine Achtsamkeit Dir Selbst gegenüber, Deine Liebe und Dein Respekt für Dich Selbst, Dich heilt auf der körperlichen Ebene, auf Deiner Herzesebene und auf Deiner sexuellen Ebene.



Termine

Das Jahrestraining umfasst 5 Termine mit insgesamt 25 Trainingstagen:

1. Termin:	Mi. 21.11.2012	20:00 Uhr bis So. 25.11.2012	14:00 Uhr
2. Termin:	Mi. 27.02.2013	20:00 Uhr bis So. 03.03.2013	14:00 Uhr
3. Termin:	Mi. 01.05.2013	20:00 Uhr bis So. 05.05.2013	14:00 Uhr
4. Termin:	Sa. 06.07.2013	20:00 Uhr bis Sa. 13.07.2013	14:00 Uhr
5. Termin:	Mi. 25.09.2013	20:00 Uhr bis So. 29.09.2013	14:00 Uhr

Kosten

Das komplette Jahrestraining kostet 1.990 €. Es gelten folgende Frühbucherpreise:

Anmeldung und Bezahlung bis zum 21.07.2012: Frühbucherpreis: 1.790 €

Anmeldung und Bezahlung bis zum 21.09.2012: Frühbucherpreis: 1.890 €

Anmeldung

Die Anmeldung für das Jahrestraining muss schriftlich erfolgen.

Bitte hierzu die entsprechenden Anmeldeunterlagen anfordern.

Teilnehmerstimmen

Claudia, 47

Viel Kraft habe ich erfahren durch die Präsenz und Begleitung der Leitung und durch die feste Gruppe. Es entstand Vertrauen, sich zu öffnen und sich zeigen. Und es entstand die Zuversicht, dass alles im Leben seine "Richtigkeit" hat.

Heute will ich mich annehmen mit allem, was ich an mir kennengelernt habe. Ich erkenne mich an als sexuelles Wesen und erlebe meine Weiblichkeit. Ich erlebe mehr Bewusstheit im Umgang mit anderen Menschen. Ich kann mehr und mehr das Bewerten fallen lassen, was ist richtig, was falsch. Was ist, hat eine Vergangenheit und eine Zukunft. Aber das Wichtigste ist die Gegenwart, der Augenblick, Jetzt.

Ich übernehme die Verantwortung und gestalte meine Leben. Ich schätze die Natur, meinen Partner, meine Familie, die Menschen in meinem Umfeld und alles, was ich noch nicht weiß. Das Leben ist ein Geschenk und ist interessanter geworden.

Markus, 31

*In diesem Jahr haben sich eine Menge kleiner, aber entscheidender Dinge für mich verändert: Ich habe mich als klassischer „Kopfmensch“ tatsächlich zu jemandem entwickelt, der insbesondere auch bei sich selbst Dinge nicht mehr ausschließlich über*denkt*, sondern sich die Zeit nimmt, in sie hinein zu*fühlen*. Die Spuren dieser Umstellung sind für mich mehr und mehr sichtbar, z.B. im Umgang mit mir selbst und mit den Menschen in meinem Umfeld. An was ich mich erinnern werde: Eigentlich war das Jahrestraining eine Reise zu mir, angetrieben von der eigenen Wissensgier, geschmückt mit Begegnung, Nähe und ganz viel Herz. Eine Reise gefüllt mit Neugier, Ängsten und Schmerz. Eine Reise ganz ohne den Verstand, eine Reise, die uns alle verband. Ein Seminar, das mein Leben nachhaltig positiv verändert hat.*

Ursula, 39

Ich sehe in zwei Bereichen deutliche Veränderungen in der Selbstliebe und in der Scham. Meine mangelnde Selbstliebe, die daraus resultierende Co-Abhängigkeit in Beziehungen u.v.m. hat mich schon sehr lange beschäftigt. Viele, viele Selbsterfahrungs- und Therapiestunden habe ich darum gekreist, hatte das Gefühl auf der klassischen therapeutischen Ebene alles ausgereizt zu haben. Das Bedürfnis mich mehr anzunehmen aus diesem Teufelskreis der Co-Abhängigkeit, zu meiner Kraft zu kommen, meinen Körper zu lieben war Triebfeder für das Jahrestraining. Ja und das ist mir ein Stück weit auch gelungen. Wie die Lust und Freude an der Nacktheit, die Akzeptanz mei-

ner Bedürftigkeit, mein „zu meiner Kraft stehen“, genau hinzuschauen wie meine Wahrheit aussieht, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Ich habe das Gefühl ein ganzes Stück weiter gekommen zu sein und das fühlt sich so wunderschön an!

Anja, 36

Für mich hat sich einiges getan. Mein Vertrauen und auch meine Liebe zu mir selbst sind gewachsen. Ich lebe immer mehr mein Leben, höre auf mein Körpergefühl und spüre ihn jeden Tag neu. Auch wenn ich immer mal wieder an meine Grenzen komme, oder an dem Ort der Angst, finde ich meine Kraft und gehe weiter. Vor allem die SE-Übungen waren für mich sehr tiefgehende Übungen. Nur ich allein, kann mein Wohlbefinden selbst steuern. Durch die Ressourcen entdecke ich immer mehr mein Wohlgefühl und gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meinem Körper, um dieses Gefühl des Glücks hervorzurufen.

Robert, 40

Die vielen tantrischen Elemente des Jahrestrainings haben mir ein Gefühl der Verbindung von Sexualität, Herzensenergie und Spiritualität ermöglicht. Meine eigene Sexualität und die Sexualität gemeinsam mit meiner Partnerin haben sich dadurch verändert und erweitert. Die tantrischen Übungen und insbesondere die Tantra-Massage als Heilmassage hat es mir ermöglicht Verletzungen in der Sexualität zu überwinden, zu „heilen“. Heilen bedeutet in diesem Zusammenhang für mich die Natürlichkeit und Leichtigkeit in der Sexualität wieder zu entdecken und zu leben! Ich erlebte und erlebe dies als befreiendes, wunderschönes und bereicherndes Geschenk! Ich bin gewachsen – unendlich über mich hinaus gewachsen – vom kleinen ängstlichen Jungen zum großen, starken Mann mit aufrechtem Gang und Selbstachtung.

Kathrin, 37

Ich habe gelernt, mehr auf meinen Bauch, meine innere Stimme zu hören, nicht mehr nur das brave liebe Mädchen zu sein, sondern das zu sagen und zu tun, was ich wirklich möchte, und nicht was andere von mir verlangen. Leider klappt das hin und wieder nicht, aber ich merke jetzt viel schneller, das etwas nicht stimmig ist und kann darauf reagieren bzw. mein Verhalten korrigieren.