

Seminare für Frauen, Männer und Paare

Selbsterfahrungsräume

In den Seminaren für „Frauen, Männer und Paare“ wollen wir Erfahrungs-räume und Begegnungsmöglichkeiten anbieten, um „im Kontakt mit anderen“ sich selbst mehr zu spüren und erforschen zu können. Es geht in den körperlichen Kontakten und Herzensbegegnungen um Wachstum, Heilung und Bewusstsein für Deinen Lebensweg in die Fülle des Lebens.

Die fünf Kernressourcen

Mit den Kernressourcen-Seminaren wollen wir allen Interessierten die Möglichkeit geben, sich ganz gezielt mit einzelnen Themen der eigenen Entwicklungsgeschichte auseinanderzusetzen. Ausführlicher werden die 5 Kernressourcen im „Offenen Jahrestaining“ behandelt. Weitere Informationen zu den 5 Kernressourcen sind auf den Seiten 4 bis 7 zu finden.

... sich der Fülle des Lebens öffnen ...

Auf unserer menschlichen Reise, vorgeburtlich bis zur Pubertät, brauchen wir den Kontakt mit den 5 Kern-Ressourcen für eine gesunde Entwicklung, um die Fülle des Lebens für uns wahrnehmen zu können.

Die fünf Kernressourcen sind Kraftquellen:

Verbindung, Willkommen sein in dieser Welt und in unserem Körper
Einstimmung, auf unsere Bedürfnisse
Vertrauen, uns mit dem Urvertrauen verbinden
Autonomie, Nein sagen und Grenzen setzen können
Liebe und Sexualität, offenes Herz und erfüllende Sexualität

Diese Kernressourcen sind mit entwicklungsgeschichtlichen Lebens-themen gekoppelt. Störungen auf dieser Wachstumsreise lassen uns Überlebensstrategien entwickeln, die uns mehr oder weniger von diesen Kernressourcen trennen. In unserer Seminararbeit stellen wir Übungsräume zur Verfügung, um wieder in Kontakt mit diesen essenziellen Kernressourcen zu kommen. Auf dem Weg dorthin werden sich traumatische Erfahrungen und Energien zeigen. Die Werkzeuge für den Umgang mit diesen heftigen Energien bieten wir Dir in diesen Seminaren an. Wenn Du Dich wieder diesen Fähigkeiten geöffnet hast, dann bist Du mit Deinem Selbst verbunden und kannst im Hier und Jetzt leben.

Kernressourcenseminar „Willkommen sein und Traumata heilen“

1. Kernressource „Verbindung“

Willkommen sein in dieser Welt und in Deinem Körper

In diesem Seminar geht es um das Thema „Willkommen-sein auf dieser Erde“. In sanften Übungen gehst Du in einen liebevollen Kontakt mit Deinem Körper und Du darfst die für Dich wichtige Erfahrung machen, willkommen zu sein auf dem Planeten Erde, in diesem Deinem Leben und dass Du ein Recht hast hier zu sein. Durch diese neue heilende Erfahrung kann Deine alte traumatische Erfahrung, dass Du vielleicht nicht so willkommen warst und abgelehnt wurdest, sanfte Heilung finden. Du spürst Deinem Körper wieder mehr und kannst Gefühle wieder mehr zu lassen, ohne dass Dich diese Gefühle überwältigen. Gefühle werden wieder Teil Deines Lebens, eine Bereicherung und keine Bedrohung mehr sein.

1. Kernressource „Verbindung“

Du fühlst, dass Du zu dieser Welt gehörst. Du bist im Kontakt mit Deinem Körper und Deinen Gefühlen, und Du bist in der Lage dauerhafte Beziehungen mit anderen einzugehen.



Größte Ängste:

Ich werde sterben oder auseinanderbrechen, wenn ich fühle!

Schwierige Sätze:

Ich bin; Ich habe einen Platz auf dieser Welt; Ich habe ein Recht hier zu sein.

Kernressourcenseminar „Wege in die Fülle des Lebens“

2. Kernressource „Einstimmung“

auf unsere Bedürfnisse

Vielleicht hast Du die wiederholte Erfahrung in Deinem Leben gemacht, dass Deine Bedürfnisse nicht ernst genommen wurden, vielleicht beschämt und nicht zur Zufriedenheit erfüllt wurden. Diese Erfahrungen waren schmerzhaft und hinterließen Schutzmechanismen, damit Du diesen Schmerz nicht mehr fühlen musstest. In diesem Seminar wirst Du lernen, Dich in drei Schritten wieder für Deine Bedürfnisse zu öffnen:

Erster Schritt: Du lernst Deine Bedürfnisse wieder zu spüren und in einen direkten Kontakt mit ihnen zu gehen.

Zweiter Schritt: Du spürst die Kraft und die Absicht, Deine Bedürfnisse nach außen zu geben.

Dritter Schritt: Du bringst Deine Bedürfnisse deutlich zum Ausdruck, zeigst kraftvoll was Du brauchst und kannst für Deine Bedürfnisse eintreten und Dich nähren.

2. Kernressource „Einstimmung“

Du weißt, was Du brauchst und Du kannst für Deine Bedürfnisse sorgen und Dich nähren. Du kannst die Fülle des Lebens genießen

Größte Ängste: Wenn ich meine Bedürfnisse mitteile, werde ich abgelehnt und sie werden nicht erfüllt.

Schwieriger Satz: Ich brauche; Ich habe Bedürfnisse.



Kernressourcenseminar „Grund-Vertrauen neu erfahren“

3. Kernressource „Vertrauen“

Dich mit dem Urvertrauen verbinden

Du verbindest Dich wieder mit dem Urvertrauen in Dir. Sanfte Übungen lassen Dich die Erfahrung machen, dass Du Deinen Gefühlen und Körperempfindungen vertrauen kannst.

Du lernst Deinen Körper als verlässlichen Ratgeber kennen, der Dir sichere Antworten auf die Situationen des Alltags gibt. Dir Selbst und anderen vertrauen lernen, ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Unabhängigkeit und Beziehungsfähigkeit.

3. Kernressource „Vertrauen“

Du fühlst Dich verbunden mit dem Urvertrauen in Dir. Du fühlst Dich sicher genug, um eine gesunde Unabhängigkeit zu leben.

Größte Ängste: Hilflosigkeit, Schwäche, Abhängigkeit, Versagen.

Schwieriger Satz: Ich brauche Deine Hilfe.



Kernressourcenseminar Seminar „Nein sagen und Grenzen setzen“



4. Kernressource „Autonomie“

Nein sagen und Grenzen setzen können

Du lernst Deine Grenzen und Dein JA zu Dir zu spüren. Aus diesem JA zu Dir erwächst die Kraft ein NEIN zum anderen sagen zu können, ohne Vorwurf, Beschuldigung, Aggression oder Beschämung. Diese wichtige Fähigkeit NEIN sagen zu können, ermöglicht Dir erst, Dich wirklich zu öffnen und ein wirkliches JA zum anderen zu sagen.

4. Kernressource „Autonomie“

Du bist in der Lage nein zu sagen und Grenzen gegenüber anderen zu setzen. Du kannst Deine Meinung mitteilen ohne Schuld, Scham und Furcht.

Größte Ängste: Wenn die Menschen mich wirklich kennen, werden sie mich nicht lieben. Wenn ich Dir meine wirklichen Gefühle zeige, dann liebst Du mich nicht mehr.

Schwieriger Satz: Nein; Ich will nicht.

Kernressourcenseminar „Herzöffnung und erfüllende Sexualität“

5. Kernressource „Liebe und Sexualität“

Offenes Herz und erfüllende Sexualität

In diesem Seminar gehst Du in Kontakt mit Deiner Herzensenergie und Du erlebst ein uneingeschränktes JA Deines Herzens zu Deinem So-Sein. Du erfährst die Liebe zu Dir selbst und zu anderen.

Du spürst, dass Du ein sexuelles Wesen bist und kannst Deine sexuellen Bedürfnisse zeigen und eine erfüllende Sexualität leben. Du wirst Dich anderen öffnen und Dich ihnen ganz zeigen.

5. Kernressource „Liebe und Sexualität“

Dein Herz ist offen und Du kannst eine liebende Beziehung leben mit einer erfüllenden Sexualität.

Größte Ängste: Da ist etwas grundsätzlich falsch mit mir.

Schwieriger Satz: Ich liebe Dich.



Seminare für Frauen, Männer und Paare

Wochenendseminar „Reise zur inneren Wahrheit“

Diese Reise führt Dich zu Deinem Selbst, lässt Dich bewusst Verantwortung für Dein Leben und für Deine Heilung übernehmen.

Spielerisch wirst Du Schritte in die Freiheit und Unabhängigkeit setzen und Dich von einengenden Glaubenssätzen befreien. Wie selbstverständlich wirst Du Dich mit Deiner Wahrheit zeigen können, auch wenn sie manchmal schmerzhaft für Dich oder für Dein Gegenüber ist.

All diese Schritte werden in achtsamen Erfahrungsräumen möglich, die wir Dir in diesem Seminar anbieten. Je öfter Du die Erfahrung machst, dass Deine Wahrhaftigkeit liebevoll angenommen wird, umso leichter wirst Du sie im Alltag leben können.

Diese spürbaren Erfahrungen bringen Dir Sinnhaftigkeit, unbändige Kraft und lassen Deine Lebensfreuden explodieren. Das Warten auf andere, dass sie Dich glücklich machen, hat ein Ende. Deine innere Zufriedenheit wird sich ebenso auf Dein äußeres Umfeld auswirken.

Teilnehmerstimmen

Michael aus Sinzheim

Vom Seminar „Reise zur inneren Wahrheit“ bin ich jetzt vier Tage zurück und fühle mich nach wie vor voll aufgeladen und komme mit 3-5 Std. Schlaf aus, fühle mich frisch und genieße den intensiven Kontakt zu meinem Herzen. Das Seminar hat mir gezeigt, worauf ich achten darf um lebendig zu sein und mich wohl zu fühlen.

Karin aus Salzburg

Das vergangene Wochenende im Seminar „Reise zur inneren Wahrheit“ tat mir unsagbar gut. Ich fand dort die Möglichkeit so manches Belastende loszulassen, kann jetzt vieles besser verstehen und fühle mich einfach wohl in meiner Haut. Durch die liebevollen und achtsamen Einladungen entsteht ein Raum voll Vertrauen, in dem man seinen Gefühlen freien Lauf lassen kann.



Wochenendseminar „Absichtslose Berührungen und Grenzen“

Das Seminar begleitet Dich in die Welt der liebevollen, sinnlichen und absichtslosen Berührung. Berührt werden ist für unser Leben von so existenzieller Bedeutung wie die Nahrung. Deshalb bieten wir Erfahrungsräume an, in denen diese Sehnsucht nach liebevoller und absichtsloser Berührung direkt erfüllt werden kann. Durch liebevolle und

achtsame Übungen werden Dir Körperblockaden bewusst und können heilen. Dadurch öffnen sich weite Dimensionen Deines Körperbewusstseins und dies ermöglicht Dir Zugang zu Deinem Herzzentrum und zu Deiner Seele. Berührt Sein drückt aus, dass etwas ans Herz geht.

Die Angst vor Berührungen und Grenzen setzen

Oft sind es Ängste, die uns daran hindern, zum richtigen Zeitpunkt Nein zu sagen. Wir gehen deshalb vielen Berührungen aus dem Weg. In diesem Workshop kannst Du erleben, Dich berühren zu lassen und dabei Deine individuellen Grenzen zu achten, zu zeigen und mitzuteilen. Erst Wenn Du gelernt hast Dich verlässlich abzugrenzen, kannst Du Dich wirklich hingeben.

Heilung durch die Erfahrung

In einer geschützten Atmosphäre von Achtsamkeit, Langsamkeit und Präsenz ist es möglich alte Verletzungen und Traumata loszulassen und Heilung geschehen zu lassen. In der Berührung kannst Du erfahren, dass Du ganz angenommen bist und dass Du Dich geborgen fühlst. Heilung ist einfach und sofort umsetzbar.

Teilnehmerstimmen

Susanne aus Innsbruck

... nach diesem Wochenende fühle ich mich wieder um einiges lebendiger in mir. Es ist so schön auf so unschuldige Art und Weise Berührungen empfangen und auch geben zu dürfen, als wäre es das Selbstverständlichste der Welt. Es hat mich im Spüren meiner Grenzen und auch meiner nicht vorhandenen Grenzen innerlich weiter, freier gemacht und mich wieder meine Lebensfreude und mein inneres Feuer spüren lassen!



Wochenendseminar „Heilung für Dein Inneres Kind“

Das Seminar zeigt Dir alltagstaugliche, sanfte Wege auf, in Kontakt zu kommen mit dem verletzten „Inneren Kind“ in Dir.

Diese alten Verletzungen hindern uns dem Leben zu vertrauen, uns hinzugeben und autonom unsere eigenen Spuren zu ziehen. Wir erfahren oft Frustrationen, Enttäuschungen und Konflikte. Das Seminar unterstützt Dich mit der Angst vor Trennung, der Verlassenheit oder der Vereinnahmung umzugehen.



Die liebevolle und achtsame Verbindung mit Deinem „Inneren Kind“ gibt Dir die Möglichkeit, Dich von alten Abhängigkeiten zu befreien, Konflikte in Deinen Beziehungen zu lösen und daran zu wachsen. Schwerpunkt wird der Umgang mit alten Verletzungen sein, die Du bei Deinem Partner/Partnerin, bei Deinem Gegenüber auslöst und die Dein Gegenüber bei Dir auslöst.

Das Seminar ist hervorragend als Einstieg in Selbsterfahrung und Tantra für Frauen, Männer und Paare geeignet

Teilnehmerstimmen

Ernst

Ganz leise innehaltend, wie selbstverständlich und doch verwundert nehme ich die, im Nachgang des Seminars gefühlten Bilder und inneren Bewegungen, mit Dank in mir wahr - ohne sie interpretieren zu wollen. Lebendigkeit, Freude und Neugier begleiten mich grad sehr. Es drängt nach Authentizität.

Frickenhausen

Unbeschreiblich, was ich in einem so kurzen Wochenendseminar (Heilung für dein inneres Kind) lernen und spüren durfte! Nach Jahren der eher intellektuellen Auseinandersetzung mit den essentiellen Themen meines Lebens und vielen Seminaren (auch mit kreativen Elementen und Körperarbeit), führte das am Wochenende Erlebte zu einer deutlichen Aufhellung meines Bewusstseins. Darauf kann ich aufbauen.

Wochenendseminar „Meine innere Flamme und Ich“

Falls Dich Fragen wie: „Wo ist mein Feuer? Wofür brenne ich? Wie bin ich gedacht? Was unterstützt meine Flamme? Was sagt mir meine innere Flamme über mich?“ neugierig machen, so wird es an diesem Wochenende verschiedenste Erfahrungsspielräume für Dich und Deine Flamme geben. Du wirst erfrischende Möglichkeiten kennenlernen, Dich über die Ausdrucksfähigkeit und Wahrnehmung Deines Körpers Deiner inneren Flamme zu nähern. Und Du wirst an diesem Wochenende sofort die Möglichkeit haben in einem respektvollen und achtsamen Raum mit anderen „entflammt“ in Kontakt zu gehen. Klares Erfahren Deiner Flamme ermutigt Dich unbefangen zu experimentieren und Deine Antworten zu finden.

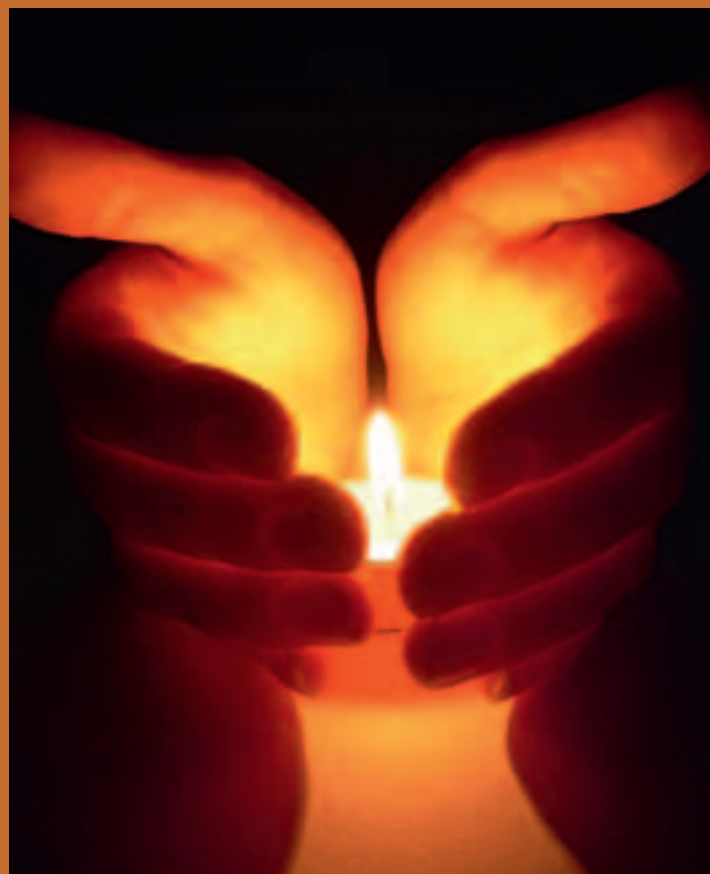
Teilnehmerstimmen

Erika

Liebe Sabine, sehr schön war es, am WE, Deine Kompetenz, Deinen Humor und Deine beständige Begleitung zu erleben. Ich fühle mich gestärkt, lebendig und habe Lust und Mut, auf meine Flamme zu schauen und mich um ihr Wachstum zu kümmern.

Maria Margareta

Nachdem ich mich seit Jahren in tantrischen Kreisen bewege, erwartete ich nichts wirklich Neues. Das Besondere an deinem Seminar war jedoch deine Färbung, dein Geschmack, dein Ton womit du mir bekannte Übungen verfeinert und weiterentwickelt hast. Manches ist mir noch nie so wertvoll vorgekommen wie jetzt bei dir. Ich gebe dir recht, dass diese tantrische Arbeit eine Friedensarbeit ist, die uns selbst und uns in unserem Miteinander hilft.



Seminare für Frauen, Männer und Paare

Wochenendseminar „Schlüssel zu wirklicher Intimität“

Nähe und tiefe Verbundenheit erleben, nichts tun müssen, im Fluss der Liebe sich treiben lassen, Stille und Zärtlichkeit, wirkliche Intimität geschehen lassen, zeitlos und ohne Ziel. Die Sehnsucht vieler Frauen und Männer. Warum passiert dies so selten, was hindert Dich daran, öfters

in diesen ekstatischen und zeitlosen Raum einzutreten? Du hast kein Vertrauen, dass Deine Bedürfnisse erfüllt werden, Du musst immer etwas tun anstatt mehr zu sein und geschehen zu lassen. Dein Herz ist getrennt von Deiner Sexualität und das fühlt sich karg an.



In liebevollen und sehr achtsamen Übungen erfährst Du in diesem Seminar das Gefühl als Frau und als Mann angenommen zu sein und nicht nur als sexuelles Wesen begehrt zu sein. Wir schaffen den Raum für absichtsloses und sinnliches Zusammensein, wo Du Deine Grenzen wahrnehmen und liebevoll mitteilen kannst. Wenn Du erfahren hast, dass Du gut für Dich sorgen kannst, dann stellt sich wieder Vertrauen ein, das Dir Mut gibt Dich wieder auf neue Begegnungen einzulassen. Nähe und Intimität sind wieder im Fluss der Liebe möglich.

Teilnehmerstimmen

Regine

Ja, nicht wissen, sondern mit allen Sinnen erfahren - der Schlüssel zu wirklicher Intimität! An diesem so lebendigen, unglaublich erlebnisreichen und tief berührenden Wochenende habe ich den Schlüssel zu meiner persönlichen Schatzkiste entdeckt! Nach vielen Jahren tiefen Schlafes ist das Dornröschen nun endlich erwacht und durfte die Erfahrung machen, dass Nähe alles andere als bedrohlich ist, sondern wunderschön sein kann.

Martin

Bewegend, beeindruckend, berührend und nachwirkend war das Wochenendseminar „Schlüssel zur wirklichen Intimität“.

Wochenendseminar „Nähe und Distanz in Beziehungen“



Zu den menschlichen Grundbedürfnissen gehören Nähe und Distanz. Oft werden diese in der Paarbeziehung und in vielen anderen Arten von Beziehung als sehr dynamisch und unvereinbar erlebt. Selten laufen diese Bedürfnisse synchron ab und oft wirken diese Energien unbewusst, sodass ein Kampf in der Beziehung beginnt.

In dem „Bedürfnis nach Nähe“ ist die Kernproblematik Angst vor Verlassenheit und vor dem Alleinsein. Im „Bedürfnis nach Distanz“ liegt die Kernpro-

blematik der Angst vor Überflutung, Vereinnahmung und Kontrolle. Für eine lebendige und intime Beziehung braucht es jedoch Platz für beide Anteile. Es braucht ein bewusstes Erkennen und ein schrittweises Anerkennen der eigenen Geschichte sowie die Fähigkeit die aktuellen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und diese zu kommunizieren. In diesem Seminar werden wir Dir in achtsamen Übungs- und Meditationsräumen die Werkzeuge für eine sanfte Bewusstwerdung anbieten.

Wochenendseminar „Beziehung ist (k)ein Kinderspiel“

In diesem Seminar erarbeiten wir wichtige Grundlagen für eine lebendige Beziehung voller Wachstum. Du lernst 100% Verantwortung für Dich zu übernehmen, die Bereitschaft Dich in Deinen verletzlichen Gefühlen und mit Deiner Wahrheit zu zeigen. Du wirst Zeit haben Deine alten Muster zu erkennen, die Dich daran hindern im Fluss der Liebe zu



bleiben. Denn, wenn in Beziehungen beschuldigt wird, auf Distanz gegangen wird, man sich verschließt und die Wahrheit nicht mehr mitgeteilt wird, dann hat Liebe keine Chance mehr.

Im Seminar zeigen wir Wege auf, um die alten Muster zu erkennen und Schritt für Schritt auszusteigen. Dies schafft den Rahmen um einander mit mehr Liebe, Achtsamkeit und Authentizität zu begegnen. Wir werden viele Werkzeuge und Übungen vorstellen, die ein positives Wachstum der Beziehung fördern.

Teilnehmerstimmen

Frank

Der Beginn einer Reise zum ICH zum WIR - Der Kampf um eine Beziehung - der anstehende Verlust meiner Partnerin - die Angst, DASS SIE DIEMAL WIRKLICH GEHT - aber ich hatte eine Mauer aufgebaut - stärker als jede Festung, ich war geschützt vor diesem Schmerz - und wenn ... jetzt vergangenes Wochenende habt ihr Peter und Eva es geschafft - meine Mauern bröckeln zu lassen - richtige Riesenlöcher sind darin und mir geht es gut - ich fühle, ich lebe und fühle - aber jetzt, ich habe Werkzeug von Euch bekommen und schmunzel - mein Umfeld merkt-irgendwas ist los gewesen bei mir ... was besonderes.

Jürgen aus Stuttgart

Ich habe durch euch gelernt mich besser zu öffnen, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. Ich durfte so viel Nähe und Freundlichkeit von den Teilnehmern erfahren und konnte mich öffnen, wo ich vorher noch blockiert war. Dieses Seminar hat mir einen neuen Weg aufgezeigt, den ich nun beharrlich weitergehen werde.

Wochenendseminar „Tantramassage für Frauen und Männer“

Der Körper wird im Tantra als der Tempel der Seele verehrt. Die Tantra-Massage sensibilisiert und öffnet Dich für die feinsten Berührungen. Sie berührt Dein Herz, verzaubert Dich und erweckt Dein innerstes Wesen. In einer Atmosphäre aus Kerzenlicht, Duftöl und meditativer Musik lernst Du sinnliche Berührungen zu schenken, die ganz entspannen und wodurch der/die Empfangende sich ganzheitlich angenommen fühlt. Für den Schenkenden geht es vor allem um das „Wie“ der Berührung, um absichtslose Berührung, Langsamkeit und Präsenz. Die/Der Empfangende wird angeleitet, sich ganz zu entspannen und sich fallen zu lassen. Die energetische Verbindung von Sex- und Herz-Zentrum wird aufgebaut und im ganzen Körper verteilt. Du erfährst die heilende Kraft der ganzheitlichen Berührung von Körper, Geist und Seele.

Was bewirkt die Tantra-Massage?

Die ganzheitliche und zärtliche Berührung erfüllt unsere tiefe Sehnsucht nach absichtsloser, liebevoller Berührung. Der Körper erfährt eine tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit und ist wach, erfrischt und lebendig. Dieses Wohlgefühl im ganzen Körper stärkt das Selbstwertgefühl und heilt Dich. Die Anmeldung für dieses Seminar ist für einzelne Frauen, Männer und Paare möglich.

Teilnehmerstimmen

Joseph

Es war meine erste Begegnung mit Tantra, also ging ich unvoreingenommen aber mit froher Erwartung in dieses Seminar ... und es berührte mich viel mehr als ich mir je erwarten konnte. Ich kann nur jeden empfehlen, egal ob Single oder Paar, dieses Seminar zu besuchen, denn Sinnlichkeit wird nachher sicher neu definiert - im positiven Sinne. Wie schön doch Berührung ohne

Absicht ist, wie sinnlicher, tiefer und respektvoller sie dadurch wird. Die vielen (Glücks)Tränen während der Übungen sind wohl der beste Beweis dafür.

Kerstin

Herzlichen Dank für das sehr anrührende, berührende und manchmal auch aufrührende Wochenende bei euch. Ich fühle mich reich beschenkt, frei und glücklich. An diesen Tagen lernte ich meine Weiblichkeit anzunehmen und zu genießen. Das hört sich so selbstverständlich an, ist es aber nicht! Endlich wurde etwas in Gang gesetzt, was nicht mehr rückgängig zu machen ist. Zum Glück!



Seminare für Frauen, Männer und Paare

Osterseminar „Freude, Lust und Frühlingserwachen“

Hast Du Lust mit Gleichgesinnten und mit all Deinen Sinnen den Frühling willkommen zu heißen, Dich in diesen erwachenden Kräften der Sinnlichkeit auszudehnen und Deine Lebendigkeit zu feiern?

Hast Du Lust Dich als sexuelles Wesen neu zu entdecken und in achtsamen und nährenden Begegnungen mit Dir selbst und anderen zu experimentieren?

Hast du Lust, genau in Deinem Tempo und in einem achtsamen und bewussten Rahmen Dich in Begegnungen auszuprobieren? Spürst du das Klopfen Deines Herzens, das Dir zeigt, dass Du bereit bist für das Abenteuer Kontakt mit Dir selbst und mit anderen?

Dann laden wir Dich ein, Ostern einmal ganz anders zu erleben, auf einer achtsamen, sinnlichen, freudvollen und erotischen Spielwiese.



Intensivseminar „Fest der Sinne - Pfingstseminar“

Das Geschenk Leben feiern

Du hast irgendwann ein riesiges Geschenk bekommen und das heißt Leben. In Deinem Leben kannst Du Dich immer wieder dafür entscheiden zu leben oder zu überleben.

In diesem Pfingstseminar möchten wir den Raum bieten, dass Du das Leben mit allen Sinnen fühlen und feiern kannst und erleben darfst, wie leicht und lebenswert es ist sich selbst zu erfahren. Du wirst mehr und mehr in Kontakt kommen mit Deinem Sein, indem Du in verschie-



denen Übungen alle Deine „Sinne“ neu entdeckst und damit spielst. Es ist eine sinnliche Reise und Du erfährst, dass alle Deine Sinne Türen zu Dir Selbst sind. Du feierst Dich und Deine Essenz in der Begegnung mit anderen Menschen. Du erlebst Deinen Körper im lebendigem Tanz, in spielerischen Übungen, in sinnlichen und liebevollen Begegnungen und Ritualen voller Liebe und Intimität.

Teilnehmerstimmen

Hella

Ein wundervolles stimmiges Seminar voller positiver Energie vom ersten bis zum letzten Augenblick. Mit vielen liebevollen einzigartigen spannenden und nachhaltigen Begegnungen und Berührungen. In dem Rahmen den ihr - Eva und Peter - bietet - SEIN zu dürfen - ist etwas so wertvolles und kostbares, dass ich am liebsten allen Menschen die mir begegnen, sagen möchte – schenkt euch ein solches Seminar.

Helmut

Durch eure liebe, einfühlsame, herzliche, achtsame Begleitung und die wundervollen Menschen in diesem Seminar, war es mir möglich mein Herz zu öffnen, mich wieder zu spüren, Gefühle zu entwickeln und zu erkennen, wer ich bin.

Anita

*An alle, die noch nicht sicher sind, sich auf die Kursthemen einzulassen: Traut euch!
Ihr werdet belohnt mit Stärke, Zärtlichkeit, Sinnlichkeit, Achtsamkeit, Wildheit, Vertrauen, Heilung. Oder kurz gesagt: konzentriertes Leben pur bis in alle Fasern des Körpers.*

Intensivseminar „Das Leben feiern mit allen Sinnen“

Das idyllische Seminarhaus liegt einsam auf einem Hügel mit altem Baumbestand und traumhafter Aussicht. Neben dem Zusammensein in der Gruppe, kannst Du die ursprüngliche Umgebung erforschen, im Meer oder in einem abgelegenen Fluss baden. In der Stille und Ein-



zigartigkeit der toskanischen Natur feierst Du Dich und Deine Essenz in der Begegnung mit anderen Menschen. Du erlebst Deinen Körper in lebendigem Tanz, in dynamischen Meditationen, in spielerischen Übungen, in sinnlichen und liebevollen Begegnungen und Ritualen voller Liebe und Intimität. In geführten Meditationen nimmst Du Kontakt auf mit Deinen tiefsten Sehnsüchten, findest Vertrauen Dich mitzuteilen und begibst Dich in den Fluss des Lebens.

Teilnehmerstimmen

Heiner aus München

Vieles davon war Einladung, aus Gewohnheiten abzuzweigen, innezuhalten und die Wahl zu treffen, etwas anderes als das Bekannte auszuprobieren. Ich spüre wieder einmal große Dankbarkeit für diesen Raum, in dem ich innerlich stehen bleiben konnte, ob im Feuer oder in der Kälte, und in meiner Zeit zu meiner Handlung finden konnte. Niemand von Euch wollte mich retten, niemand wollte mich verändern – ich hatte Zeit zum Wachsen und dann den Mut zu finden, wieder in Kontakt mit Euch zu treten, mit Scham und Verunsicherung mein Herz zu zeigen. Die Anker waren noch da und die Freude und der Frieden kamen zurück.

Anke

Vor allem in den wunderschönen Morgenmeditationen hat sich dann am letzten Tag wirklich ein Kreis für mich geschlossen, nachdem ich die Woche über durch alle Ebenen von Gefühlen und Empfindungen, wie Neugier, mich zurückziehen wollen, Ablehnung, Ängsten, mich nur schwer einlassen können, dem Aufkommen lange verschütteter Gefühle, Befreiung, mich in anderen spiegeln können, Nähe und Geborgenheit und schließlich dem totalen genießen können, gegangen bin.

Intensivseminar „Bewusster & sinnlicher Jahreswechsel“

Wir wollen den Jahreswechsel zum Anlass nehmen, zurückzublicken auf das alte Jahr und alles Geschehene in Frieden in die Vergangenheit entlassen. Wir wollen die Energie des Jahreswechsels nutzen, die Kraft und Motivation zu spüren, um neue Wege zu begehen und uns den Sehnsüchten und Herzenswünschen zu stellen. In geführten Meditationen findest Du Klarheit und lässt Dich inspirieren, Deiner Kreativität neuen Raum zu geben.

Wir nehmen uns viel Zeit zum Spüren, für sinnliche Berührungen und herzliche Begegnungen mit liebevollen Menschen. Es ist Raum, um mit Dir in Kontakt zu kommen und Dich einzulassen auf das neue Jahr. In einem Ritual wird das alte Jahr verabschiedet und das neue Jahr begrüßt. Du übergibst Deine Wünsche und Sehnsüchte dem transformierenden Element Feuer und vertraust Dich ganz der Existenz an.

Teilnehmerstimmen

Jürgen aus Essen

Aus einem Kopfmenschen ist ein Gefühlsmensch geworden. In mir ist viel Selbstliebe und Liebe für meine Umwelt. Mit der fast ein halbes Jahr anhaltenden Spannbreite meines neuen Gefühlsleben habe ich sicher mein Umfeld teilweise überfordert. Seit dem Silvesterseminar hat es eine gute Bahn gefunden, ich bin ruhiger geworden und bei mir selbst angekommen!!! Es war für mich ein wahrhaft besinnlicher Jahreswechsel mit Euch und der Gruppe, wie ich ihn bisher noch nie in meinem Leben erlebt habe.

Angelika

Das ist so schön, dass es euch gibt und dass ich weiß, dass wir alle - jede/r an ihrer/seiner Ecke - an dem vielfältigen wunderbaren bunten Teppich des Lebens knüpfen und darauf hin und wieder völlig selbstvergessen

tanzen!! Und einer der vielen goldenen Fäden liest sich jetzt so: „Was gibt es hier und jetzt für mich zu lernen?“



Seminare für Frauen, Männer und Paare

Intensivseminar „Drums - Trancedance - Colors“

Drums & Trancedance

Dieses Seminar ist Magie und Seelenreise pur. Mit professionellem live Trommler tauchst Du in die Welt der magischen Seelenreisen ein.

Atemtechniken, Trommelmusik und eine Bandana unterstützen und tragen Dich dabei. Die Trommeln rufen und lassen Deinen Verstand ruhen, Deinen Körper sich bewegen und Deine Seele reist in Deine eigenen inneren Weiten. Mit jedem Moment entstehst Du neu.

Bilder und Weisheiten aus Deinem Inneren, aus Deinem Unterbewusstsein wirst Du hören, riechen, fühlen und sehen können. Antworten auf Lebensfragen finden Dich. Der Spirit wird die Gruppe tragen und Seelengeschichten werden sich wie von alleine erzählen. Glückselige, wahrhaftige Momente werden erlebbar. Das ist Trance, ein ursprünglicher, natürlicher Zustand Deiner Seele.



Colors

In achtsame Übungen und verbunden mit Dir, legst Du den Schutz der Kleidung ab und öffnest Dich für Deine neue Haut, für Deine Farbverwandlung.

Durch Innenschau verbindest Du Dich mit den Farben und lässt Dich intuitiv eintauchen in DEINE Farbe. Mit Deinen eigenen Händen trägst Du Deine neue Haut auf, kleidest Du Dich neu ein. Die Farbe verändert Dich und transformiert Dich. Dazu brauchst Du kein Künstler zu sein und nie ein Bild gemalt zu haben, sondern nur Dir selbst neugierig zu folgen. In diesem neuen Kleid tanzt Du, meditierst Du im angrenzenden Wald, nimmst Du Dir Seelenzeit, isst Du, schläfst Du und träumst Du in einer der archaischen Holzhütten. Bemalt geben wir uns alle dem Trancedance mit archaischen Live-Trommelrhythmen hin.

Du wirst staunen, denn diese Erfahrungen sprengen den Verstand und öffnen die Weiten der Seele. Wahrhaftigkeit, immense Energien und spielerisch, fließende Liebe manifestieren sich in Dir. Diese Erfahrungen berühren Dich und lassen Dich berühren, sowohl körperlich als auch mit Deinem Herzen.

Teilnehmerstimmen

Martin

Ich konnte mir nicht vorstellen, was Farben auf dem Körper bewirken. Ich wurde tiefst berührt; was ich da alles in der empfundenen Leere im Laufe einer schlaflosen Nacht entdeckt habe, kommt erst jetzt so nach und nach an die Oberfläche.

Michael

... ich habe es so gebraucht, es war für mich ein Schwimmen in der Vielfalt der Farben, die ganz deutlich für die Vielfalt im Leben stand. Und ich habe ziemlich alle Farben ausprobiert. Die Vollversion des Lebens!

Axel

Körpermalerei und Berührung - das Klang für mich vor allem verspielt, freudig und wonnig. Das wollte ich erleben. Und genau so war es dann für mich. Und ganz unbemerkt, ganz still, fast durch die Hintertür ist noch etwas ganz Wunderbares geschehen: es öffnete sich mein Herz und rührte mich tief an. Es war ein Fließen out of space, out of time - SEIN pur.

Eva, Anke und Peter kreieren einen einzigartigen Raum, in dem sich alles entfalten und zeigen kann. Und sie tun es mit unglaublicher Hingabe und Liebe. DANKE!



Vater-Sohn-Camp in der Toskana



Jungs im Alter von 12-16 Jahren erleben diese Zeit als Umbruch. Sie möchten aus eigenem Antrieb lernen und erfahren, was es heißt ein Mann zu sein.

Sehr wichtig für den Jugendlichen ist in dieser Zeit der Kontakt zu seinem Vater, weil er sich mehr und mehr an dessen Interessen und Aktivitäten orientiert. Außerdem steigt der Drang sich selbst zu erfahren, seine eigenen Grenzen kennenzulernen und Abenteuer zu bestehen. In dieser Zeit hilft Jungs auch sehr die Unterstützung durch männliche Mentoren.

Wir tauchen ein in eine sehr ursprüngliche und wilde Landschaft in der südlichen Toskana. Unser herrlicher Platz liegt auf 700m Höhe. Wir können mit einem angenehm warmen aber nicht heißen Wetter rechnen. Vater und Sohn übernachten einzeln, in ihrem mitgebrachten Zelt.

Wir gestalten die Tage nach dem Modell der 4 Archetypen, dem König, dem Krieger, dem Liebhaber und dem Magier. Wir erleben jeden Tag unter dieser ganz eigenen Dynamik. Unterstützt durch die Natur kommen wir in einen sehr nahen Kontakt mit uns und erleben die Welt aus völlig neuen Perspektiven.

Vater und Sohn lernen durch die Kräfte der Natur sich auf eine Weise kennen, wie es im normalen Alltag eher sehr selten möglich ist.

Auf dem Grundstück erleben wir die Kraft der Gemeinschaft in dem wir zusammen ein Bauprojekt durchführen. Wir stellen uns der abenteuerlichen Herausforderung ein verwildertes und felsiges Bachbett hochzuklettern, halten eine Nachtwache im Tipi und wandern in der

Dunkelheit auf einen Berg um einen wunderbaren Sonnenaufgang zu erleben. Ein Höhepunkt unserer gemeinsamen Zeit wird der Bau einer Schwitzhütte sein. In dem 4.000 Jahre alten Ritual erleben wir Stärkung und Heilung im Männerkreis.

In der gemeinsamen Zeit wirst Du körperlich erleben, wie befreiend und beglückend es ist, Dich selbst zu erleben und willkommen zu sein mit allem was sich von Dir zeigt.

Du wirst Deine eigenen Grenzen spüren, den Mut haben sie zu zeigen und die Verbundenheit erleben, die entsteht, wenn Du die Grenzen des anderen respektierst. Dein ganz eigenes Ding zu machen und Dich gerade deshalb als wertvollen Teil einer Gemeinschaft zu erleben, das ist die Qualität unserer Zeit in der wilden Ursprünglichkeit der Toskana.

Väter und Söhne erleben eine intensive Zeit mit sich und sie werden erfahren, dass sie sich gegenseitig tiefer wahrnehmen, verstehen und wertschätzen, wenn sie sich so zeigen, wie sie wirklich sind.



Termin:

„Vater-Sohn-Camp“ in der Toskana

von Sonntag, den 3.9.11 20:00 Uhr

bis Sonntag 10.9.11 13:00 Uhr

Kosten

Teilnahmegebühr 995 €

(Gesamtpreis für Vater und Sohn inkl. Übernachtung und Verpflegung)

