

Seminare für junge Erwachsene

Einleitung: Erfahrungsräume für junge Erwachsene

Die brennendsten Themen

Körper und Sinnlichkeit, lustvolle und liebevolle Sexualität, neue Bilder von Sexualität, Nein-sagen können, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstannahme, Verliebt sein, Beziehung, Umgang mit Beziehungskonflikten, Verlust von Beziehung, Abhängigkeiten, immer cool sein müssen, wahre Gefühle, Schüchternheit, Scham und Angst, Einsamkeit.

Werkzeuge zur Freiheit und Gelassenheit

In diesen Seminaren bieten wir für all diese Themen konkrete, praktische Werkzeuge und Übungssituationen, die Dich unterstützen selbstbewusst, selbstakzeptierend Deinen Weg zu finden.

Erfüllende Beziehung

Du wirst früher eine erfüllende Beziehung erleben, in der Selbstverantwortung, gegenseitige Liebe, liebevolle und lustvolle Sexualität, Nein zu sagen, wenn nötig, selbstverständlich sind.

Beziehung zu Dir

Viele junge Erwachsene erwarten in ihrer ersten Beziehung, dass sie von Natur aus beziehungsfähig sind. In der Verliebtheitsphase fühlt sich das auch durchaus so an und scheint dem Glück nichts im Wege zu stehen. Aber relativ bald bemerken beide Partner, dass man/frau innerlich immer wieder mal Enttäuschung fühlt und diese nicht ausspricht.

Enttäuschung über die Feinfühligkeit des anderen, Enttäuschung über die sexuellen Gefühle und Erlebnisfähigkeit, Enttäuschung über das gegenseitige Verständnis, Enttäuschung über die Aufmerksamkeit des anderen. Die Basis Deiner erfüllten Liebe beginnt vor allem bei der Liebe und den Respekt Dir selbst gegenüber.

Jahrestraining „Junge Erwachsene 2012“

Wir möchten mit dem Jahrestraining „Junge Erwachsene“ die Möglichkeit bieten, die wichtigsten Themen von jungen Menschen in vier Seminaren zu bearbeiten.

Das Jahrestraining umfasst 4 Termine mit insgesamt 10 Trainingstagen:

1. Seminar „JA zu MIR - NEIN sagen können“

Freitag 23.03. bis Sonntag 25.03.2012

2. Seminar „Absichtlose Berührungen“

Freitag 15.06. bis Sonntag 17.06.2012

3. Seminar „Liebevolle Beziehung leben“

Freitag 21.09 bis Sonntag 23.09.2012

4. Seminar „Sinnlichkeit und Sexualität“

Freitag 30.11 bis Sonntag 02.12.2012

Kosten Alle Seminare kosten zusammen 640 € (Frühbucherpreis). Das komplette Jahrestraining kostet 560 €. Bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 25.02.2012 gilt der Frühbucherpreis von 480 €. Diese Seminare sind für junge Erwachsene von 18 bis 26 Jahren.



Seminar „JA zu Mir - Nein sagen können“



Das JA zu Dir und damit ein NEIN zu Deine(r) m Partner(in) ist für viele ein unüberwindbares Dilemma.

Die Angst vor Ablehnung oder Verurteilung lassen Dich oft JA sagen, wo Du ein NEIN fühlst. In sanften Übungen kannst Du lernen, wieder zu spüren, was DU eigentlich willst und wie Du dies Deinem Gegenüber mitteilst.

Dieses Seminar wird Dich auch in Situationen unterstützen Dein NEIN zu finden, wo Dein(e) Partner(in), Dein(e) Freund(in) Wünsche, Bedürfnisse und Forderungen an Dich stellt, die Du nicht erfüllen magst, die nicht Dir entsprechen.

Wir bieten Dir einen achtsamen und herzlichen Rahmen, in dem Du mit vielen Bewusstseins- und Körperübungen die Reise zu Dir SELBST beginnst. Du wirst Dich in vielen anderen Teilnehmern spiegeln können und erkennen, wie viel einfacher es ist aus Deinem echten, lebendigen Ich zu leben und von dort aus anderen zu begegnen. Es wird Dir möglich sein, hinderliche Rollenmuster ganz sanft abzustreifen. Du wirst erfahren, dass Du von anderen tiefer wahrgenommen und wertgeschätzt wirst, so wie Du wirklich bist.

Seminar „Absichtslose Berührungen erleben“

Berührung ist Nahrung

Berührt werden ist für unser Leben von existenzieller Bedeutung so wie die Nahrung. Wir sehnen uns alle nach liebevoller und absichtsloser Berührung. Oft sind es Ängste, die uns daran hindern, zum richtigen Zeitpunkt Nein zu sagen. Wir gehen deshalb vielen Berührungen aus dem Weg. In diesem Seminar 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. Durch Übungen in der Präsenz und Achtsamkeit werden Dir Körperblockaden bewusst und können heilen. Dadurch öffnen sich weite Dimensionen Deines Körperbewusstseins und dies ermöglicht Dir Zugang zu Deinem Herzzentrum, zu Deinem Sex und zu Deiner Seele.

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 er-

fahren, dass Du ganz angenommen bist und dass Du Dich geborgen fühlst. Heilung ist einfach und sofort umsetzbar.



Seminar „Liebevoller Beziehung leben“

In diesem Seminar werden wir uns mit der Beziehung zu Dir und mit Deinen Sehnsüchten, Vorstellungen und Erfahrungen von Liebe und Beziehung auseinandersetzen. Was braucht es, damit Liebe in einer jungen Beziehung wachsen kann und nicht durch alte Muster und Rol-

len unnötig kompliziert wird. Es braucht ein grundlegendes Verständnis über Beziehungsdynamiken, die auch in jungen Liebesbeziehungen das Leben oft schwer machen.

Woher bekomme ich meinen Selbstwert und wie nehme ich meinen Körper an? Wie lebe ich Sinnlichkeit, wenn wir unterschiedliche Bedürfnisse haben? Wie kann ich meinen Vorstellungen von Beziehung gerecht werden ohne Angst zu haben meine(n) Partner(in) zu verlieren? Wie zeige ich mich in meiner Verletzlichkeit und Schüchternheit, ohne mich auszuliefern oder aufzugeben? Wie weiß ich, dass er/sie mich meint und nicht nur meinen Körper, mein Äußeres? Wie gehe ich konstruktiv mit einer Auseinandersetzung um?

In einem achtsamen Raum hast Du viel Gelegenheit Dich auszutauschen, Fragen zu stellen, Dich zu zeigen und andere in ihrer Wahrhaftigkeit zu sehen. Du wirst ganz konkrete Erfahrungen durch alltagsnahe Übungen machen, die Dich in Deiner Beziehung zu Dir und zu Deinem(r) Partner(in) unterstützen. Die Reise zu Dir öffnet Dich für sinnvolle und sinnliche Liebesbeziehungen.



Seminar „Sinnlichkeit und Sexualität“

Dieses Aufbau-seminar ermöglicht Dir in einer achtsamen und liebevollen Umgebung mit jungen Erwachsenen, Singles und Paare, Dich über Sinnlichkeit, Lust, Sexualität und Beziehungsthemen auszutauschen.

In diesem Seminar geht es darum tiefer in die Erfahrungsräume Deiner Körperlichkeit, Deiner Sexualität und Deiner Liebesfähigkeit einzutauschen. Warum kann ich mich nicht wirklich hingeben? Warum geht meine sexuelle Energie weg, wenn ich sie mit meinem Partner leben mag. Wie kann ich meine sexuelle Energie besser beherrschen? Wie geht Sex? Wie geht Erotik? Wie geht Liebe? Wie geht Orgasmus?

Du wirst durch Bewusstseinsübungen alte einengende Bilder der Sexualität loslassen können und Du bekommst neue Bilder von Sexualität, die Dir und den Bedürfnissen Deines Körpers entsprechen. Es geht um Absichtslosigkeit, Langsamkeit und Achtsamkeit in der sinnlichen Begegnung. Du lernst Verantwortung für Deine Bedürfnisse zu übernehmen, Dich zu zeigen, mit dem was Du brauchst und Du lernst auch Grenzen zu setzen. Durch dieses Seminar wirst Du direkter und ohne



Umwege Kontakt zu Deiner Lebenskraft, zu Deiner Sexualität, zu Deiner Lebendigkeit, Liebesfähigkeit und Sinnlichkeit machen. In einem achtsamen Raum hast Du viel Gelegenheit Dich auszutauschen, Fragen zu stellen, Dich zu zeigen und andere in ihrer Wahrhaftigkeit zu sehen.