

Seminare für Paare

Erfahrungsräume für Paare



Seminare für Paare, die sich bewusst dem Wachstum und der Heilung, der Sinnlichkeit und Sexualität und ihrem Liebesleben widmen wollen. Wir wenden uns an Paare, die ihrer Beziehung einen liebevollen Impuls geben wollen, die Lust haben sich Zeit für einander zu nehmen, die neugierig auf eine tiefe, verbundene Beziehung sind. Wir laden Paare ein zu uns zu kommen, wenn sie sich für ihr Beziehungswachstum interessieren, sie sich bewusst in anderen Paaren spiegeln möchten, wenn sie sich in ihrer Liebe, Sexualität und in ihrem Seelenkontakt inspirieren lassen möchten. Viele Paare kommen auch zu unseren Seminaren und Trainings, weil Sie sich Orientierung und Unterstützung in ihren Beziehungsdynamiken wünschen und aus ihren alten und schmerzhaften Mustern aussteigen möchten.

Eva und Peter

Da wir selbst eine entspannte und unkomplizierte Beziehung leben, sind unsere Seminare und das Paarjahrestraining nicht nur Theorie, sondern vor allem unsere tägliche Praxis, die wir fühlbar, sichtbar, erlebbar vermitteln.

Einladung

Unsere Seminare haben einen Einladungskarakter. Du bestimmst immer, wie sehr Du Dich auf Übungen einlässt, ob Du Neues ausprobieren möchtest, wie tief Du Dich erforschen möchtest, ob Du eher in den Genuss gehst und nur entspannt zusehen magst. Du sollst nährende Zeit in den Seminaren mit Dir und Deinem Partner erleben, wo Du nichts leisten musst und wo Du mit viel Leichtigkeit und Humor genießen darfst.

Alltagstauglich

Die praktischen Partnerübungen sind alle auf Alltagstauglichkeit geprüft, damit Du Lust hast sie auch zu Hause zu wiederholen. Du kannst sie je nach Zeit kürzer oder länger machen, Du kannst sie müde und ausgeruht machen und es braucht keinen großen Aufwand außer der Frage an Deinen Partner/Partnerin, ob er/sie gerade mal zehn Minuten Zeit hat.

Ekstatisch

In liebevoll und sinnlich gestalteten Ritualen wirst Du viel Zeit für Begegnung mit Dir und mit Deiner Partnerin/ Deinem Partner haben, wo Du Dich für die gemeinsame Liebe und Ekstase sensibilisieren kannst.

Räume der Bewusstheit

Im Paarjahrestraining und in den Seminaren vermitteln wir viel Körper- und Bewusstseinsarbeit. Tanz, Meditationen, Ritualräume, Humorräume, Reflexionsräume, Räume der Stille und Achtsamkeit. Wir zeigen selbst alle Übungen vor, begleiten in schwierigen Prozessen. Wir sind als Paar spürbar, erfahrbar und präsent.

Seminare für das Beziehungsleben, die Liebe und die Lust

Für fast alle Lebensbereiche gibt es mittlerweile Kurse, Lehrgänge, Universitäten und Ausbildungsstätten. Was jedoch unsere Liebesbeziehung und unsere Sexualität angeht, gibt es keine Schulen, die einen lehren, wie Sex wieder nach einer langjährigen Ehe oder Beziehung Spaß machen kann, wie man Lust spüren lernt und wie man dem Partner, der Partnerin sagt, welche Berührungen wirklich gut tun, wie man seinen eigenen Körper für mehr Lust, Sinnlichkeit und Ekstase sensibilisiert.

Wir lernen in den Seminaren, wie Du mit Deiner persönlichen Geschichte und der Geschichte Deines Partners/ Deiner Partnerin konstruktiv und liebevoll umgehen kannst, wie Du mit Deiner Scham umgehen kannst, wie Du in der Sexualität wirklich kommunizierst, wie Du Freude und Leichtigkeit in Deine Liebesbeziehung zurückbringen kannst, wie Du trotz jahrelanger Irritationen in der Beziehung wieder zueinanderfinden kannst, wie Du mit Deinen Verlustängsten umgehen kannst und wie Du Deine Bedürfnisse ausdrücken kannst.

In unserem „Jahrestraining für Paare“ unterstützen wir Paare in ihrer Liebesbeziehung, zeigen Perspektiven für mehr Lust und Sinnlichkeit auf und begleiten sie in eine Beziehung voller Lebensfreude, Wahrhaftigkeit und Leichtigkeit.

Paar-Seminar „Tantra-Massage 1“ – Die Kunst der absichtslosen Berührung

Der Körper wird im Tantra als der Tempel der Seele verehrt und in der Tantra-Massage sensibilisiert und geöffnet für die feinsten Berührungen. Eine Massage, die Dein Herz, Dein innerstes Wesen berührt, die Dich verzaubert. In einer Atmosphäre aus Kerzenlicht,



meditativer Musik und Achtsamkeit lernst du sinnliche Berührungen zu schenken, die entspannen und das Gefühl geben angenommen zu sein. Für den Schenkenden geht es um das „Wie“ der Berührung, um absichtslose Berührung, Einfühlungsvermögen, Leichtigkeit und Freude.

Der Empfangende wird angeleitet sich zu entspannen und die energetische Verbindung von Sex- und Herz wird aufgebaut und im ganzen Körper verteilt.

Tantra bejaht die Sexualität und verbindet sie mit dem Herzen und mit dem Göttlichen. Die Tantra-Massage ist eine auf körperlicher und geistiger Ebene entspannende und zugleich sinnlich anregende und sensibilisierende Massage.

Teilnehmerstimmen

Michael und Anja

Wir erleben unsere Partnerschaft wieder viel intensiver und leben jeden gemeinsamen Moment wieder mit viel mehr Dankbarkeit. Auch unsere Kinder profitieren von ihren ausgeglichenen Eltern, denn die Liebe die wir letzte Woche so intensiv erleben durften, ist jetzt wieder ganz lebendig. Eure sinnlichen Rituale begleiten nun unseren Alltag.

Daniela und Eric

Seit dem Seminar „Tantra-Massage für Paare“ sind zwei Wochen vergangen und wir spüren noch immer die besondere Atmosphäre und die schönen Erfahrungen in uns. Dass das Herz so angesprochen wird, hätten wir nie gedacht. Wir haben gemerkt, wie sehr wir im Alltag „Masken“ tragen und versuchen zu funktionieren. Das loszulassen war schon eine befreiende Erfahrung- und lässt Raum für wirkliche Nähe.

Paar-Seminar „Tantra-Massage 2“ – Hingabe und Ekstase in der sinnlichen Begegnung

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Verehrung und Heilmassage von Yoni & Lingam. Die tantrischen Bezeichnungen Lingam (►Lichtstab Gottes) und Yoni (►heiliger Ort) drücken die Verehrung aus, die im Tantra der Sexualität zukommt.

In einer achtsamen, liebevollen und geschützten Atmosphäre bauen wir eine heilsame Verbindung zwischen Sex und Herz auf. Wir lernen aus alten Programmen auszusteigen, um ganz tief in die heilende Kraft der Sexualität einzutauchen. Die heilenden Berührungen

von Lingam und Yoni schaffen Räume in denen die Herzenergie und die sexuelle Lust verschmelzen können. In einem wunderschönen Ritual kann das Paar ganz eintauchen in den ekstatischen Raum von totaler Präsenz und Hingabe.

Die „Heilmassage Lingam/Yoni“ erweitert die Möglichkeiten intensive Lust und Ekstase im ganzen Körper zu erleben, ohne sich zu vereinigen. Dieses Seminar ist ein Aufbauseminar und nur für Paare möglich. Alle Übungen finden innerhalb des Paares statt.

Teilnehmerstimmen

Andrea und Markus

Es ist wieder einmal sehr, sehr schwer in Worte zu fassen, was wir im Seminar Heil-Massage Yoni und Lingam erleben und erfahren durften. So war nicht nur für die, wie immer umfassenden und sehr anschaulichen von gegenseitiger Achtung und Liebe getragenen Demos ausreichend Zeit, sondern auch viel Zeit um selbst die nötige INNERE Ruhe zu bekommen.

Lothar und Claudia

Liebe Eva, lieber Peter, es ist definitiv nicht zu beschreiben, was in so kurzer Zeit an Veränderung/Verbesserung geschehen kann und wie weit diese Veränderung greift. Eva und Peter sind unglaublich darauf bedacht, jeden einzelnen genau da abzuholen, wo er gerade steht und mit Achtsamkeit, Behutsamkeit, Einfühlungsvermögen und auch viel Humor die Gruppe anzuleiten. Sie verstehen es dadurch hervorragend, einen sehr geschützten und intimen Raum für intensive Begegnungen zu schaffen. Mit Sicherheit erweitert die Zeit mit Eva und Peter Horizonte ... nicht nur sexuelle!



Seminare für Paare

Paar-Seminar „Die Kunst intim zu sein“

Dieses Seminar soll Möglichkeiten aufzeigen, Intimität und Sexualität in den Alltag zu integrieren. Mit einfachen Übungen wollen wir zeigen, wie man den Schritt vom gestressten Alltag hinein in die Langsamkeit und Sinnlichkeit einer tantrischen Begegnung gehen kann. Es geht darum, sich in der sinnlichen Begegnung nicht anzustrengen, Freude am Berühren und Berührt werden zu haben, sich zu begegnen ohne Ziel und Leistungsdruck. Wir können uns im Fluss der Liebe treiben lassen, Stille und Zärtlichkeit, lustvolle Sexualität geschehen lassen, zeitlos und ohne Ziel. Wir freuen uns sehr darauf, die Leichtigkeit des tantrischen Zusammenseins zu vermitteln.

Teilnehmerstimmen

Barbara

Lauter wertvolle Übungen habe ich aus diesen Tagen mit nach Hause genommen, die mein Liebesleben auf Herzesebene und in meinen körperlichen Begegnungen so bereichern, dass ich mich frage, wie ich vorher ohne dieses Wissen und Können ausgekommen bin. Dabei habe ich festgestellt, dass genau dieses Thema „Intimität“ schon immer einen sehr hohen Stellenwert in meinem Leben eingenommen hat.

Nur sah ich mich oft allein auf weiter Flur - Ausschau haltend nach einem Wesen, das überhaupt Interesse haben könnte, in solch „Furcht erregende“ Tiefe mit mir einzutauchen ... Dass es - im Gegenteil - nicht Furcht erregend, sondern Herz öffnend und himmlisch ist, sich mit seiner/m Geliebten in intime Gefilde zu begeben, das habt ihr, Eva und Peter, auf so feinfühlig, natürliche und echte Weise an uns weitergegeben, dass mir jetzt noch ganz warm ums Herz wird.

Edy und Salome

Wir zwei haben schon viele wunderschöne Ferien überall gemacht, aber dieses kurze Wochenende beim Kurs „die Kunst Intim zu sein“ hat bei uns eine Tiefe gespiegelt, die vulkanisch war.



Paar-Seminar „Der intimste Kuss“

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Verehrung von Yoni & Lingam. In einer achtsamen, liebevollen und geschützten Atmosphäre wollen wir auf eine sanfte und sinnliche Weise Yoni und Lin-

gam mit Küssen verehren. Die heilenden Küsse für den ganzen Körper und speziell von Yoni und Lingam, schaffen Räume in denen die Herzenergie und die sexuelle Lust verschmelzen können. In einem wunderschönen Ritual kann das Paar ganz eintauchen in eine tiefe Intimität, die den Sex mit dem Herzen verschmelzen lässt.

Teilnehmerstimmen

Meinolf & Gertrud

Man muss es einfach erleben... Wir haben den „intimsten Kuss“ erlebt. Es war wunderbar. Peter und Eva schaffen es immer wieder, uns an ihrer eigenen vorbildlichen Partnerbeziehung teilhaben zu lassen und zwar in ihrer vollen Breite und ganz und gar authentisch. Da kommen tiefe Liebe, pralle Lebensfreude und grenzenlose Lust wirklich zusammen. Rein, zart, wild, schön und gut. Wir durften es miterleben und selbst erleben. Neue Dimensionen taten sich auf. Und wenn sich in tiefer Meditation auch eine geheimnisvolle Traurigkeit ins Bewusstsein „traute“, so war das gut:

Peter und Eva halfen den Tränen Raum zu geben. So haben wir nach jahrzehntelangem Eheleben endlich die totale Erfüllung erlebt und spüren, wie wir immer noch weiter wachsen.

Gerd

Der Prozess der Erweiterung der Grenzen war mit dem Seminarende noch lange nicht abgeschlossen, es brechen auch heute noch nach und nach weitere Dämme. Das Geheimnis ist wirklich Langsamkeit, Absichtslosigkeit und auch Freiwilligkeit. Nichts erreichen zu wollen ist die Voraussetzung alles zu bekommen - Wirklich alles. Und auch bei Euch ist die Absichtslosigkeit für die Teilnehmer zu spüren und drückt das mit Euren Einladungen aus. Jeder kann wirklich freiwillig entscheiden auf was und wie viel er sich einlässt.



Paar-Seminar „Im Fluss von Sex und Liebe“



„Liebe und Sex“, eine Einheit? Auf der einen Seite möchten wir beides miteinander verbunden wissen und gemeinsam genießen, auf der anderen Seite bestehen wir darauf Liebe und Sex zu trennen.

Oft möchte der weibliche Anteil in uns die Einheit von Liebe und Sex und wünscht sich zunächst die Herzensverbindung, die Nähe, die Zärtlichkeit und das bloße Sein miteinander. Von diesem Ort aus kann Sexualität geschehen, wenn der Fluss der Liebe uns dahin führt. Sexualität ist aber kein Ziel, nichts wohin wir gehen müssen. Die Sexualität kann uns begegnen, wenn wir uns dem Fluss der Liebe anvertrauen und sie wird dann unvergleichlich schön sein, weil sie ohne Spannung und Druck geschieht, wir nichts tun müssen. Wir spüren die intensive Verbindung von „Liebe und Sex“ und können sie gar nicht mehr voneinander unterscheiden.

Teilnehmerstimmen

Karin und Helmut aus Salzburg

Dank eurem großartigen Seminar, den persönlichen Einsatz voller Leidenschaft, Einfühlungsvermögen, Humor, viel Liebe, Verständnis, Behutsamkeit und Gelassenheit von Dir Eva und Dir Peter, haben wir völlig neue Seiten unserer Partnerschaft entdecken dürfen. Wenn es uns gelingt, eure Einladung zur Liebe und alles was wir bei Euch erfahren durften auch in unseren Alltag zu integrieren, haben Karin und ich auch das Paradies für uns beide gefunden. Wir haben nicht nur wunderbare drei Tage erlebt, ein völliges Verschmelzen zwischen uns, die Liebe, sowie die Erotik völlig neu entdeckt, sondern auch ganz wunderbare Menschen kennengelernt.

Paar-Seminar „Tantrische Liebe und Sexualität in Kreta“

Sexualität auf eine ekstatische Art und Weise zu erleben hat mit Bewusstheit zu tun. Ohne Bewusstseinsarbeit wird es nicht möglich sein Deinem Partner/Deiner Partnerin wahrhaftig zu begegnen.

Entspannt und leicht werden Dich die behutsamen Übungen für Deine Herzensenergie öffnen, die eine unglaublich verbindende und alles liebende Qualität in sich trägt. Durch diese Öffnung trauen sich auch verletzte Seiten von Dir und Deiner Partnerin/Deinem Partner an die Oberfläche. Und diese heißen wir willkommen, denn oftmals sind sie es, die uns nicht in Bewusstheit lieben lassen, sondern uns in der Liebesbeziehung hindern.

Viel Aufmerksamkeit schenken wir dem Körper, damit er sich öffnet, sensibilisiert, in den Fluss kommt, dass er wieder wahrnimmt, welche Art der Berührung ihm gut tut. Ekstase ist ein Bewusstwerdungsprozess Deines Körpers und Deiner Seele. Sie eröffnen uns unglaubliche Weiten und Weisheiten des Seins.

Wenn Du Deinem authentischen Sein sehr nahe bist, dann verschmilzt Du mit Deinem Partner/Partnerin in neue Bewusstseinszustände. Das sind spirituelle, ekstatische Erfahrung in der sich Stille, Zärtlichkeit, Liebe, lustvolle und leidenschaftliche Sexualität ausdehnt und ohne Ziel, zeitlos geschieht. Die Sexualität wird zum Ruhepol und zur Kraftquelle für das Paar.

Teilnehmerstimmen

Martin

Wer sich so ein Seminar überlegt, möchte die Stimmung, die Energie, den Geist des Seminars und der Seminarleitung spüren. Also: Die Stimmung ist lebensfroh und entspannt, aber auch offen für das, was uns hindert in Fluss zu kommen. Die Energie ist liebevoll, achtsam, bewusst. Der Geist ist innovativ, genau hinschauend, individuell differenzierend, sich der erotischen Kraft als universale Kraft bewusst. Es gibt einen unaufdringlichen spiritu-



ellen Hintergrund, man spürt Verbindung und Herz. Und vor allem, man spürt (seinen) Körper. Ganz im Körper sein, ist für mich eine wunderbare Erfahrung. Wodurch entstehen diese Qualitäten in diesem Seminar? Ich nehme an, durch die Absichten von Eva und die Absichten von Peter, durch ihre Erfahrungen und ihren Zugang zu ihrem eigenen weisen Teil. Auch durch die Herz-Energie und die Öffnung der Teilnehmenden und ihren Zugang zu ihrer inneren Weisheit. Das Meer, die Wärme und der griechische Salat mit wirklich reifen und warmen Tomaten haben sicherlich auch eine erhebliche Bedeutung... Mit etwas Abstand schwingen in mir immer noch Friede, Gegenwärtigkeit, Eros und Dankbarkeit...

Jahrestraining für Paare

Erfahrungsräume für Paare

Ein Training für Paare, die miteinander wachsen möchten. Ein gemeinsamer Weg zu mehr Nähe, Intimität, Liebe und tantrischer Sexualität. Dieses Training wurde speziell für Paare entwickelt und bietet die Möglichkeit, einen gemeinsamen Weg des Wachstums und der Liebe zu gehen. 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. Das Vertrauen zu sich Selbst und in die Beziehung ist die Basis für mehr Liebe und Intimität.

Das „Jahrestraining für Paare“ wird von Peter Kammermeier und Drs. Eva Puhm geleitet.



Beschreibung des „Jahrestrainings für Paare“

Im Jahrestraining bilden die teilnehmenden Paare für alle vier Termine eine geschlossene Gruppe. Dadurch ist ein intensiver Austausch und gemeinsames Wachstum gewährleistet. Essentielle Beziehungsthemen werden erforscht und in zahlreichen Übungen wird ein Raum für gemeinsames Lernen und Wachstum kreiert.

Lebendiges Wachstum in Beziehungen

Du erarbeitest wichtige Grundlagen für eine lebendige Beziehung voller Wachstum. Du lernst 100% Verantwortung für Dich zu übernehmen, Du übst Dich in Präsenz, die eigene Wahrheit zu leben und Dich mit all Deinen Gefühlen zu zeigen.

Wir schauen uns alte Muster an, die Dich daran hindern im Fluss der Liebe zu bleiben. Denn die Liebe wird zerstört, wenn Du Deinen Partner beschuldigst, auf Distanz gehst, Dich verschließt und Deine Wahrheit nicht mitteilst. Dadurch lernst Du spielerisch die eigenen Grenzen wahrzunehmen und auf liebevolle Art und Weise mitzutei-

len. Du wirst sichtbar und spürbar und Du erschaffst eine Basis dafür, dass man Dich wahrnehmen kann. Du lernst, wie beide Seiten, Du und Dein Partner, der eigenen Energie folgen können, wobei Du Dir Selbst treu bleibst und Du auch Deinen Partner achtest.

Ausstieg aus dem Kämpfen

Wir zeigen Wege auf, um die alten Muster des Kämpfens, des Beleidigtseins, der Beschuldigung und des Rückzuges 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 Dir einen leichten Zugang zur Bewusstheit in der Beziehung verhelfen. Du selbst brauchst die Bereitschaft Dich für einen Wachstumsweg mit Deinem Partner zu entscheiden. Die Reise gleicht einer faszinierenden Safari im Land Eurer Persönlichkeiten, in der genügend Raum für Humor, Wiederholung und Leichtigkeit da ist.



Entdecke Dein „Inneres Kind“ und Umgang mit traumatischen Energien

Wir zeigen am Beginn des Trainings neue Wege auf, in Kontakt mit dem verletzten „Inneren Kind“ in Dir zu kommen und mit alten traumatischen Energien umzugehen. Diese alten Verletzungen hindern Dich in der Partnerschaft Liebe und Intimität zu leben. 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. Wir schauen uns Ängste innerhalb der Beziehung an, die auf Deinen tiefsten Verletzungen beruhen, wie die Verlassenheitswunde und die Vereinnahmungswunde. Schwerpunkt wird der Umgang mit alten Verletzungen sein, die Du bei Deinem Partner zwar auslöst aber nicht verursacht hast.

Co-Abhängigkeit und bewusste Liebe

Der Weg von der Co-Abhängigkeit zur bewussten Liebe braucht grundsätzlich Verständnis und Bewusstheit dafür, wie das verletzte „Innere Kind“ sich in der Beziehung verhält.

Wenn Du mit Deinem Partner auf intime und intensive Weise zusammenkommst, sind immer dieselben Mechanismen am wirken. Der Ausstieg aus dieser Co-Abhängigkeit ist nur möglich, indem Du Dir dieser Mechanismen bewusst wirst und versuchst neue Wege zu gehen.

Erwartungen und Bedürfnisse

Auf Grund Deiner persönlichen Lebensgeschichte trägst Du tiefe, unbewusste und unerfüllte Bedürfnisse und Erwartungen in Dir, die in Deinen nahen Beziehungen sichtbar werden. Daher wirst Du oftmals von mächtigen, automatischen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühlen gelebt, die irrational und unvorhersehbar erscheinen. Es ist jedoch möglich, diese Strukturen zu entschlüsseln und zu verstehen, wieso Du genau so funktionierst, wie Du es tust. Dazu ist es nicht nötig, dass Du Dich an Kindheitserlebnisse erinnern musst. Die Auflösung und Integration Deiner blockierenden Muster sind im Hier und Jetzt



möglich und sind ein essentieller Teil des Jahrestrainings für Paare. Im Jahrestraining machst Du Dir diese Mechanismen bewusst und wir zeigen Wege und Werkzeuge auf, um aus diesen alten Strukturen auszubrechen und neue Wege der Liebe, der Annahme und Achtsamkeit zu gehen. Du wirst erkennen, dass Deine nahen Beziehungen viele wertvolle Lektionen für das eigene Wachstum in sich tragen. Durch dieses tiefere Verständnis von Dir, Deinem Körper und Deinen Gefühlen entstehen ganz neue Lösungen für die Spannungsfelder in Deiner Beziehung. Wir wollen aufzeigen, wie Beziehung ein intensiver Lernprozess sein kann und sich daraus die Liebe als natürliches Ergebnis zeigt.



Kommunikation in der Beziehung



Du erarbeitest wichtige Grundlagen für eine lebendige und einfühlsame Kommunikation in der Beziehung.

Du lernst wieder Dich klar mitzuteilen, was Du beobachtest, ohne es zu bewerten. Du sprichst aus, wie Du Dich fühlst, wenn Du die Handlungen Deines Partners siehst. Du wirst Dir bewusst, welche Bedürfnisse, Wünsche und Werte hinter Deinen Gefühlen stehen und teilst dies Deinem Partner mit. Du lernst wieder, was es bedeutet den Partner um etwas zu bitten, um die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen ohne Erwartungsdruck auszu- üben oder unbewusst Forderungen zu stellen.

Wir zeigen auf, wie Du aus der Streitkommunikation aussteigen kannst, wie Du mit Triggern und gegenseitiger Beschuldigung umgehen kannst und wie beide Partner trotz unterschiedlicher Meinungen liebevoll und konstruktiv in Verbindung bleiben können.

Ein wichtiger Teil der einfühlsamen Kommunikation ist die Empathie: es ist ein respektvolles Verstehen der Mitteilungen und Erfahrungen der anderen Person. Es ist ein Zuhören nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem Herzen. Du bist ganz präsent und offen, für das was Dir gesagt wird.

Tantrische Erweiterung der Sexualität in der Beziehung

Du wirst die Erfahrung machen sowohl „Ja zu Dir Selbst“ und zu Deinen Wünschen, als auch „Ja zur Partnerin/zum Partner“ und ihren/ seinen Bedürfnissen zu sagen. Beide Energien haben Raum in der Sexualität, sind die Wahrheit und müssen nicht diskutiert, bezweifelt oder weggeredet werden. Dem Partner Raum geben, Deine Grenzen achten, zu Deinen Bedürfnissen stehen, sie klar äußern und für Dich sorgen, sind wesentliche Schlüssel für eine erfüllte, leidenschaftliche und ekstatische Sexualität, die voller Liebe, Nähe, Verbundenheit und auch Stille ist. Das Verständnis für die Sexualität und Liebe in der Partnerschaft wird sich vertiefen und verändern und eine zutiefst erfüllende Sexualität wird möglich.

Wir zeigen Möglichkeiten auf, das Spektrum gelebter Sexualität zu erweitern und somit mehr Raum für die Erfüllung von Bedürfnissen zu schaffen.

Die Sexualität kann Dir begegnen, wenn Du Dich dem Fluss der Liebe zu Dir selbst und zu Deinem Partner anvertraust. Sie wird unvergleichlich schön sein, weil sie ohne Spannung und Druck geschieht und Du nichts tun musst. Du spürst die intensive Verbindung von „Liebe und Sex“ und kannst sie nicht mehr voneinander unterscheiden.

Termine

Das „Jahrestraining für Paare“ umfasst 4 Termine à 4 1/2 Tage.

1. Termin:	Mi. 14.11.2012	19:00 Uhr bis So. 18.11.2012	14:00 Uhr
2. Termin:	Mi. 16.01.2013	19:00 Uhr bis So. 20.01.2013	14:00 Uhr
3. Termin:	Mi. 10.04.2013	19:00 Uhr bis So. 14.04.2013	14:00 Uhr
4. Termin:	Mi. 19.06.2013	19:00 Uhr bis Sa. 23.06.2013	14:00 Uhr

Das Jahrestraining findet im Seminarhotel Sonnenstrahl in Kisslegg statt.

Kosten

Das Jahrestraining kostet 3.200 € für das Paar.

Es gelten folgende Frühbucherpreise:

Anmeldung und Bezahlung bis zum 14.09.2012: Frühbucherpreis: 2.800 € für das Paar

Anmeldung und Bezahlung bis zum 14.09.2012: Frühbucherpreis: 3.000 € für das Paar

Teilnehmerstimmen

Monika

Mich selbst besser spüren können. Meinen Leistungsdruck bezüglich Sexualität zu bemerken und mir zu erlauben, ausreichend Zeit und Raum zu beanspruchen. Ich bin Euch sehr dankbar, dass Ihr so offen zeigt, wie ihr lebt und wie es wirklich möglich ist, eine erfüllte Beziehung zu leben. Danke für den Frieden, den ihr in die Welt bringt. Danke für die Achtsamkeit und die Präsenz, die ihr für jeden habt.

Markus S.

In jedem Trigger meine eigene Verantwortung zu spüren und mich zu heilen. Die Beziehung, die Liebe, die Freundschaft zu und mit mir leben, stärken. Mit all meinen Stärken, Schatten, Ängsten, Potentialen lebendig offen und achtsam den Alltag zu leben.

Doris

Ich habe erkannt, welche Strukturen hinter meinen Streitigkeiten liegen. Diese Strukturen kann ich benennen (Trigger) und ich habe Werkzeuge mit auf den Weg bekommen, um aus den Triggern auszusteigen, ja sogar an ihnen zu wachsen.

Katharina, Paar-, Trauma- und Sexualtherapeutin

Ich habe schon viele Seminare und Fortbildungen besucht, deswegen glaube ich beurteilen zu können, Peter und Eva sind mit Abstand die wertschätzendsten Menschen, die mir je begegnet sind. Ich fühlte mich in jedem Augenblick gesehen, getragen, gehalten und unterstützt. Beide sind entscheidende Wegbegleiter für mich.

Matthias

Wie soll man in zwei Sätzen aufschreiben, was man selbst nur sehr fein spürt, weil man gerade spüren lernt. Wie soll man in zwei Sätzen die Erleichterung beschreiben, welche resultiert, wenn alte Muster in einem selbst nicht mehr auftauchen oder nur noch viel sanfter? Ich habe Vertrauen in mich selbst, in meine innere Ruhe und habe feines Spüren kennen gelernt.

Britta

Ich habe gelernt, die vielen Möglichkeiten/Werkzeuge der Paarkommunikation anzuwenden ohne Wertung und in hoher Achtsamkeit, mit Selbstbewusstsein mir selber und dem Partner gegenüber und die Erlaubnis Stopps und Grenzen setzen zu dürfen. Ich habe für mich erfahren, dass ich zwar Grenzen setze, aber die Reaktionen meines Partners dann Schuldgefühle bei mir auslösen, ich meine Wut darüber, dann wieder auf ihn projiziere, anstatt dann wirklich für mich einzustehen und ICH zu sein. In letzter Konsequenz kommt dann die große Angst vor der Einsamkeit, weshalb ich dann nicht zu meinen Grenzen stehe und auf seine Erlaubnis warte. Es geht nicht ohne Disziplin und sich Zeit nehmen für Übungen, Erfahrungen, Begegnungen, Wachstum.

Dagmar

Für mich war es total spannend, dass in einem Paartraining so viel Arbeit nur mit mir selber stattgefunden hat. Auch die Prozesse der anderen Paare waren eine wunderbare Schule und ein Halt in den eigenen Prozessen. Man wächst mit so viel Liebe zusammen und es fällt schwer auseinanderzugehen.

Klaus

Ich bin mit viel Unsicherheit und Ängsten hierhergekommen und durfte hier einen heilsamen Ort erleben. Ich bin sehr dankbar dafür.

Hanno

Für mich ist das Jahrestraining die Heilung für meine Seele.

Anja

Endlich habe ich gelernt mich abzugrenzen, Verantwortung für mich zu übernehmen, und nicht für meinen Partner. Jetzt beginne ich gerade endlich mein ICH zu entdecken und das macht so viel Freude. Und wenn ich mit diesem ICH meinem Partner begegne, der gerade auch erst beginnt sein ICH zu entdecken, dann entsteht ein ganz neues WIR. Ein freies, glückliches und alles ist möglich WIR.

Videoprojekt „Beziehung & Sexualität für Paare“

Erfahrungsräume für Paare im eigenen Zuhause



Die meisten Paare sehnen sich in ihrer Liebesbeziehung nach einer erfüllenden Sexualität. Viele Beziehungen scheitern aber genau wegen einer nicht erfüllten Sexualität.

Jahrhundertlange Konditionierung und Beschämung der Sexualität (Beschränkung durch Staat, Kirche, Schulen, Elternhaus) haben erreicht, dass wir es fast normal finden, Sexualität wegzusperren, abzuwerten, heimlich auszuleben oder gleich gar nicht mehr zu leben. Viele Menschen unterdrücken ihre sexuelle Energie bis ihr Körper mit Krankheit und Depression reagiert. Obwohl erfüllende Sexualität einen wesentlichen Anteil an einer langfristigen Paarbeziehung hat, haben viele Paare aufgegeben, der eigenen Sexualität mehr Raum zu geben. Man arrangiert sich, schaut dass man das Notwendigste bekommt und den Rest verkneift man sich.

Projektziele

Wir wollen mit diesem Projekt den beteiligten Paaren Wege zu einer erfüllenden und nährenden Sexualität aufzeigen. Die Sexualität soll zu einer Oase und einem Ruhepol im Beziehungsalltag werden. Aus einer Problemzone soll eine Kraftquelle für das Paar werden. Ausgehend von der Sexualität wollen wir die Intimität und Liebe des Paares vertiefen.

Das Video-Projekt unterstützt Paare bewusst und achtsam zu kommunizieren und alte, blockierende Muster und Strukturen im Beziehungsalltag zu erkennen und aufzulösen. Selbstreflexion und 100% Verantwortung für das eigene Wohlbefinden sind essentielle Fähigkeiten, die wir vermitteln.

Projektleistungen

Folgende Kernthemen werden im Projekt begleitet:

- Persönliches Wachstum und Selbstliebe
- die Kommunikation in der Paar-Beziehung stärken
- Kennenlernen des Tantrischen „Miteinander Seins“
- Tantrische Sexualität neu erfahren und neue sexuelle Räume entdecken
- Bewusstheit für die eigene sexuelle Geschichte und den Umgang mit sexuellen Traumata erlernen
- Bewusstheit für die eigene Scham
- eine neue Art über Sexualität zu reden
- Integration von sexuellen Energien in den Beziehungsalltag

Projektvoraussetzungen

Nur Paaren ist eine Teilnahme am Projekt möglich. Im Prinzip können sich alle Paare für eine Teilnahme bewerben. Wir verschicken hierzu einen Fragebogen. Nach Eingang des Fragebogens prüfen wir die Aufnahme in die Projektgruppe und teilen dann umgehend mit, ob wir das Paar in das Projekt aufnehmen.

Motivation

Die wichtigste Voraussetzung ist die Motivation des Paares, also von Frau und Mann, sich mit dem Thema Sexualität und Beziehung auseinander zu setzen und dafür Zeit investieren zu wollen. Voraussetzung ist auch die Bereitschaft, offen zu sein für die Anregungen und Übungen des Projektes und offene Rückmeldungen zu den gemachten Erfahrungen mit den Übungen zu geben.

Viele Übungen sollten nicht nur einmal gemacht werden, sondern in das normale Beziehungs-, Liebes- und Sexualleben integriert werden. Jedes Paar entscheidet selbst wie viel Zeit es investieren will.

Eigene E-Mail Adresse

Da die gesamte Kommunikation per E-Mail und Internet (geschützte WEB-Seite) erfolgt, ist es notwendig, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen Zugang zu einem Computer hat und über eine eigene E-Mail-Adresse verfügt. Alle Antworten können in elektronischer Form als anonymisiertes Internet-Formular zurückgesendet werden.



Fragen und Antworten

Projektlauf

Alle Informationen zum Projekt sind auf der geschützten WEB-Seite www.tantra-und-liebe.de abrufbar. Das Projekt besteht aus dreizehn Projektabschnitten. Sobald von dem teilnehmenden Paar die Antwortformulare eingegangen sind, verschicken wir die Zugangsdaten für den nächsten Projektabschnitt. So kann sich jedes Paar so viel Zeit für jeden Projektabschnitt nehmen, wie es braucht. Die Informationen zum jeweiligen Projektabschnitt werden schriftlich und auch als Audio- und Video-Informationen zur Verfügung gestellt. Ein Computer mit Internetzugang ist notwendig, der auch Videos abspielen kann. Mit den Informationen, Übungen und Anleitungen wollen wir Veränderungsprozesse in verschiedenen Bereichen anstoßen.

Wie werden die Rückantworten verschickt?

Die Rückmeldung erfolgt per Internet-Formular über eine geschützte WEB-Seite. Es gibt zwei verschiedene Antwortformulare für den Mann und die Frau. Den Umfang der Antwort bestimmt der Teilnehmer/ die Teilnehmerin selbst. Es sollte in ca. 15 Minuten erledigt sein.

Projektbetreuung

Die Betreuung und Durchführung des Projekts erfolgt durch Peter Kammermeier und Drs. Eva Puhm. Bei allen auftretenden Fragen können wir direkt per E-Mail kontaktiert werden.

Peter Kammermeier: peter@bewusster-lieben.de
Eva Puhm: eva@bewusster-lieben.de

Falls ein telefonischer Kontakt notwendig ist, rufen wir Dich gerne zurück.

Sicherheit, Vertraulichkeit und Anonymität

Nach der Anmeldung erhält jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine eindeutige Identifikationsnummer.

Die gesamte Kommunikation erfolgt ausschließlich über diese Identifikationsnummer, sodass die verschickten Informationen nicht direkt einer Teilnehmerin / einem Teilnehmer zugeordnet werden können. Die bei uns gespeicherten Informationen sind mit einem Passwort geschützt.

Kosten für die Teilnahme am Projekt

Die Kosten für die Projektteilnahme betragen für das Paar € 400,-. Wir bestätigen, nach dem Eingang der Anmeldung und Prüfung der Anmeldeunterlagen, die Teilnahme am Projekt. Erst die schriftliche Anmeldung und der Eingang der Anmeldegebühr ermöglichen die Teilnahme am Projekt.

Teilnehmerstimmen

Andrea

Das Repertoire der Übungen war passend, so konnten wir je nach Müdigkeits- oder Lebendigkeitsgrad auswählen, was wir üben wollen. Oft sind Teile von Übungen einfach mit in den Alltag eingeflossen. Das ist sehr bereichernd für unsere Beziehung.

Stefan

Ich finde es super, dass unsere beginnende und wachsende Paarbeziehung durch das Projekt unterstützt wird. Die Struktur hat es mir leicht gemacht mit dem Projekt zu beginnen. Ich finde die Unterteilung ER, SIE, GEMEINSAM sehr hilfreich. Ich habe Lust darauf weiter zu forschen.

Franziska

Jedesmal nach unseren Begegnungen spüre ich meine Verbundenheit und meine Liebe zu ihm. Sie bekommt Nahrung!

Richard

Herzensöffnung und Annäherungsbegegnung sind eine echte Bereicherung für mich. Insgesamt nehme ich wahr, dass alle Übungen mehr und mehr in unseren Alltag einfließen. Es sind keine Übungen mehr, sondern die Art, wie wir miteinander umgehen und uns begegnen.

Marga

Ich bin froh, dass wir durch das Projekt immer wieder erinnert werden unseren Fokus auf uns und unsere Beziehung zu lenken. Durch die Übungen entstehen Nähe und Herzöffnung, die eine wichtige Ressource sind, wenn der Alltag wieder alles überdeckt. Für mich ist es sehr hilfreich, die Zweiergesprächsübung als Werkzeug zu haben, wenn die Distanz sich zwischen uns sehr groß anfühlt.

Frank

Die Übungen „Yoni und Lingam halten und berühren“ empfinde ich als sehr bereichernd und auch gut geeignet, um bei einander anzukommen, also auch vor dem Liebesspiel. Ich finde es sehr hilfreich,

über solche Übungen aus dem Alltag auszusteigen, Tempo rauszunehmen und in einen achtsamen, sinnlichen Kontakt miteinander zu kommen.

Max

Videos sind ein tolles unterstützendes Mittel, die die textuelle Beschreibung der Übung visuell anschaulich machen, insbesondere dann, wenn man etwas nicht verstanden oder vielleicht grad mal keine Ideen hat. Dann macht man es so, wie ihr es auf dem Video vormacht. Es kommt auch ganz viel von Eurer gegenseitigen Achtsamkeit rüber.

Karin

Ich bin begeistert, dass ich bei dem Projekt und Paartraining mitmache. Das, was dabei rauskommt, ist so wundervoll. Ich fand das Zweier-Gespräch mit Halten sehr, sehr schön und ganz besonders auch die Übung mit dem Herz.

Zum ersten Mal konnte mein Partner hören, was mein Herz sagt, ohne bei sich und in seinem Kopf zu sein. Das wünsche ich mir schon sehr lange.

Birgit

Das Projekt insgesamt ist sehr hilfreich für mich. Ganz besonders durch die klaren und festen Strukturen. Das bedeutet für mich sehr viel Sicherheit und Entlastung.

Mark

Wärme und Liebe habe ich empfunden. Das Gefühl etwas wunderbar-es zu schenken. Dieses Video hat viel Ruhe und Liebe ausgestrahlt. Obwohl es keine Berührungängste zwischen mir und meiner Frau gibt und wir uns schon eine Weile mit zärtlichen Berührungen beglücken, motivierte mich das Video diese Übung genau so mit meiner Frau umzusetzen.