



Tantra Institut Padmini

Tantra und Lebensfreude in der Region Stuttgart

Programmheft 2010

Inhalt

WAS IST TANTRA?	<u>3</u>
DIE SEMINARE	<u>4</u>
Tantra für Einsteiger – „Ein Hauch von Tantra“	<u>4</u>
Chakren – Reise	<u>5</u>
Tantra für Frauen – „Shaktis Garten“	<u>6</u>
Tantra und die Begegnung mit dem inneren Kind	<u>7</u>
Tarotwochenende „Der Baum des Lebens“ – mit Advaita	<u>8</u>
Shiva-Shakti-Melanam – Das Tantra der Begegnung	<u>9</u>
Tantra-Massage-Kurs für Paare – „Ekstatische Berührung“	<u>10</u>
Tantra Toskana	<u>11</u>
Orgasmus-Seminar „Von der Erde zu den Sternen – tantrische Orgasmuskunde in Theorie und Praxis“	<u>12</u>
Tantra im Wasser – „Aqua Feeling“	<u>13</u>
Kaalaanala – Feuer des Todes	<u>14</u>
Tantra Silvester	<u>15</u>
Tantra – Jahreszyklus für Paare	<u>16</u>
Tantra – Abendgruppe	<u>17</u>
Yoga- und Trancetanz – Abend	<u>18</u>
Einzel Sitzungen	<u>18</u>
Kontakt	<u>19</u>
Anmeldung	<u>19</u>

Was ist Tantra?

Tantra ist in Indien vor 5000 Jahren im Indusdal südlich von Kaschmir entstanden. Mit dem Eindringen arischer Stämme aus dem Norden ging diese Kultur zu Ende und lebte zunächst im Verborgenen weiter. Zu Beginn des 4. Jahrhunderts unserer Zeitrechnung trat Tantra in Kaschmir wieder offen in Erscheinung. Im Mittelalter wurde durch das Vordringen des Islam die tantrische Kultur zerstört. Im europäischen Raum taucht der Begriff "Tantra" zum ersten mal im 18. Jahrhundert auf. Damals entdeckten englische Missionare in Indien geheime Schriften der shivaitischen Sekte der Shaktas, die als "Tantras" bezeichnet wurden.

Tantra ist eine alte östliche Wissenschaft von der spirituellen Erleuchtung. Die Sexualität als Lebenskraft an sich wird als göttliche Kraft verehrt. Mit Hilfe dieser Energie und ihrer Kultivierung, Kontrolle und Stärkung durch tantrische Techniken soll Ekstase und Bewußtseinsweiterung erreicht werden.

Eine These besagt, dass Tantra durch den Kult um den Hindu-Gott Shiva und seine Gefährtin, die Göttin Shakti entstanden sei. Der Glaube war, daß Shakti (sie verkörpert reine Energie) durch die spirituelle und sexuelle Vereinigung mit Shiva (er verkörpert reines Bewußtsein) seinem Geist Form verlieh und das Universum erschuf. Die Überzeugung, daß das weibliche Prinzip eigentlich der bewegende Aspekt des Bewußtseins ist, war der Hauptgrund dafür, daß die Frau eine hohe Stellung inne hatte und sie zu einer kosmischen Kraft erhoben wurde.

Tantra entwickelte sich auch als Gegenstrom gegen die etablierte Religion, besonders gegen den weit verbreiteten Glauben, daß die Sexualität verleugnet werden muß, damit die Erleuchtung erreicht werden kann.

Es stellte durch seine rebellische Haltung eine Herausforderung für die herrschenden Glaubenssysteme dar und entwickelte viele Verzweigungen, die die Traditionen des Hinduismus, des Taoismus und des Buddhismus beeinflussten.

Die Buddhisten unterschieden einen rechtshändigen und einen linkshändigen tantrischen Pfad. Der linkshändige schloß Sexualpraktiken ein, während der rechtshändige sie geistig sublimierte und nur symbolisch mit der sexuellen Energie arbeitete.

Im Mittelpunkt der tantrischen Lehren steht die Anschauung, daß die Wirklichkeit eins ist, ein unteilbares Ganzes. Die Trennung von Diesseits und Jenseits besteht ebensowenig wie die von Gut und Böse oder von Schuld und Sühne. Alles existiert gleichberechtigt, ohne bewertet zu werden.

Ziel der tantrischen Lehre ist die Transzendierung des Ego und eine höhere Bewußtheit auf allen Bewusstseinssebenen. Im Zentrum steht die Verbindung des Menschen zur Erde und zum Kosmos.

Seit den 70er Jahren erlebt das Tantra im Westen eine Wiedergeburt und wird seitdem als „Neo-Tantra“ weitergegeben und weiterentwickelt. So sind viele Tantra-Schulen entstanden, die mehr oder weniger stark in der Tradition des alten indischen Tantra verwurzelt sind. Das heutige Tantra läßt sich unterscheiden in weißes und rotes Tantra. Weißes Tantra ist ein von strenger spiritueller Disziplin geprägter Weg ohne sexuelle Übungen. Rotes Tantra nutzt die sexuelle Kraft als Energiequelle für den ganzheitlichen (spirituellen) Weg. Die Ausrichtung der einzelnen Schulen hängt stark von der Persönlichkeit und Ausbildung der jeweiligen Lehrer/in ab. Die Angebote reichen von der sinnlichen Tantra-Massage bis zu kraftvoller Körperarbeit, von Sexualtherapie bis zur spirituell orientierten Meditationsgruppe und vom theoretischen Vortrag bis zum praktischen Erleben im Ritual.

Die Seminare

Tantra für Einsteiger – „Ein Hauch von Tantra“

Dieses Wochenende ist das erste Seminar des Jahres und bietet die Möglichkeit, einen theoretischen und praktischen Überblick über das Thema Tantra zu gewinnen.

Tantra ist eine 5000 Jahre alte indische Lehre von der spirituellen Erleuchtung. Die Sexualität wird hier als Lebenskraft an sich und als göttliche Kraft verehrt. Praktisch anwendbare tantrische Techniken erlauben uns, diese Energie zu kultivieren. Im Zustand der Ekstase öffnet sich das Bewußtsein. Tantra ist ein Weg der Selbsterfahrung unter Einbeziehung der Sexualität als Ur-Lebenskraft des Menschen. Es ist ein Weg, der die eigene innere Weisheit und Kraft zu entdecken hilft. Er bietet die Chance, alle Aspekte der eigenen Persönlichkeit anzunehmen, sie zu integrieren und sich neu mit ihnen zu verbinden.

Durch Befreiung der Lebensenergie können wir unsere Sexualität mit mehr Energie versorgen und dadurch mehr Freude am Leben erfahren. Der Körper wird durchlässiger für den Energiefluß, das Herz öffnet sich ohne Angst und mehr Ehrlichkeit und Nähe können Einzug in unsere zwischenmenschlichen Kontakte halten. Das Ergebnis kann unter anderem eine neue entdeckte Sinnlichkeit und mehr Selbstvertrauen sein.

Um Tantra zu praktizieren braucht es einen entspannten Körper und die innere (Geistes-) Haltung der Absichtslosigkeit, Wertschätzung und Verehrung. Wir werden uns spielerisch diesen Themen nähern, um fühlen zu können, was damit gemeint ist. Dabei helfen uns Elemente aus Bewegung, Atem, Yoga und Meditation.



Datum:	20.-21.02.2010
Zeiten:	Samstag 10 – 20 Uhr, Sonntag 10 – 16 Uhr
Ort:	Ludwigsburg bei Stuttgart
Preis:	170 Euro
Frühanmeldepreis:	150 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)

Chakren – Reise

Chakra (sanskrit) heißt "Rad" oder "Wirbel" und bezeichnet die sieben Energiezentren unseres Körpers, die sich entlang der Wirbelsäule des Menschen befinden und durch den Energiekanal in der Wirbelsäule miteinander verbunden sind. Unser Körper verfügt über sieben Haupt-Chakren, welche sich von der Wirbelsäule zur Körperfront hin wie Blüten öffnen. Sie sind Teil unseres feinstofflichen Körpers, unseres Energiekörpers.

Tatsächlich werden die Chakren in Abbildungen als Blüten mit verschiedenen Farben dargestellt. Jedem Chakra sind bestimmte Lebensalter, Lebens-Themen und Bewußtseinsaspekte zugeordnet.

Muladhara (1. Chakra, Damm)

Lebensalter 0-7 Jahre; Geburt, Urvertrauen, Erdung, Versorgung, Geld, Stabilität, Vitalität, Gesundheit

Swadhisthana (2. Chakra, Unterbauch)

Lebensalter 7-14 Jahre; Sinnlichkeit, Erotik, Sexualität, Fließenlassen, Hingabe, Geben und Nehmen, Kreativität

Manipura (3. Chakra, Nabel)

Lebensalter 14-21 Jahre; Selbstbestimmung, Willenskraft, Einfluß, Unabhängigkeit, Macht, Kraft und Fülle

Anahata (4. Chakra, Herz)

Lebensalter 21-28 Jahre; Liebe, Mitgefühl, Öffnung zum Du, Verschmelzen, Selbstlosigkeit, Herzenswärme, Toleranz

Vishuddha (5. Chakra, Kehle)

Lebensalter 28-35 Jahre; Kommunikation, Ausdruck, sprechen, zuhören, musikalisches Talent

Ajna (6. Chakra, drittes Auge)

Lebensalter 35-42 Jahre; Vision, Erkenntnis, Intuition, Meditation, Geisteskraft, Ende der Dualität

Sahasrara (7. Chakra, Scheitel)

Lebensalter 42-49 Jahre; Vollendung, höchste Erkenntnis, Verbindung zum Universum, universelles Bewußtsein, Tod, Transzendenz des Körperlichen

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, einen Überblick über die Chakren zu bekommen, sie zu fühlen und die einzelnen Themen im Zusammenhang mit unserem Leben zu betrachten.

Datum:	20.-21.02.2010
Zeiten:	Samstag 10 – 20 Uhr, Sonntag 10 – 16 Uhr
Ort:	Ludwigsburg bei Stuttgart
Preis:	170 Euro
Frühanmeldepreis:	150 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)

Tantra für Frauen – „Shaktis Garten“

Shaktis Garten ist ein Tantra-Wochenende nur für Frauen. Wir werden unter uns sein und die Fülle in unseren inneren Gärten erforschen. Da gibt es die verschiedensten Blüten und Gewächse: solche, die wir schön finden und gerne zeigen, und solche, die wir lieber hinter einer dichten Hecke verbergen; solche, die im Licht erblühen und solche die im Schatten stehen. Und um bei diesem Bild zu bleiben: wo wachsen in meinem Garten die Blumen der Liebe, der Lust und der Sinnlichkeit? Habe ich sie hinter einer Dornenhecke versteckt, wo sie hoffentlich irgendwann ein mutiger Prinz entdeckt? Oder wachsen sie in Freiheit und entfalten ihre Blüten, verströmen ihren Duft?

An diesem Wochenende besteht die Möglichkeit, diesen Garten zu betrachten und zu pflegen, uns unserer Sexualität und unserem Frausein liebevoll anzunehmen.

Tantra ist einer der wenigen spirituellen Wege, die absolut respektvoll mit dem Weiblichen umgehen. Hier ist die Sexualität etwas Heiliges, Shakti wird besonders verehrt und die Besonderheit der weiblichen Sexualität gewürdigt.

Kraftvolle Übungen, die unser inneres Feuer wecken, wechseln sich ab mit sanften Berührungen, die unser innerstes weibliches Wesen, körperlich und mental, berühren.

Im geschützten tantrischen Raum können wir uns unserer inneren Wahrheit öffnen. Indem wir bewusst die Facetten - "Blüten" - unseres Seins betrachten, kommen wir unserer inneren Einheit näher. Die Annahme unseres ganzen weiblichen Wesens schenkt uns Lust und Lebensfreude.



Datum:	16.-18.04.2010
Zeiten:	Freitag 19 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Ort:	Seminarhotel Odenwald, 64739 Höchst-Hassenroth
Preis:	205 Euro (plus Ü + VP, ca. 136 Euro)
Frühanmeldepreis:	185 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)

Tantra und die Begegnung mit dem inneren Kind

Ob in Seminaren oder im Alltag - immer wieder erleben wir, wie stark die Erinnerungen des "inneren Kindes" unsere Handlungen und unsere Gefühle beeinflussen. Je nachdem, was wir in unserer Kindheit in Bezug auf Nähe und Distanz, Liebe und Angst, Wertschätzung und Ablehnung erlebt haben, sind die Reaktionen des Einzelnen auf diese Themen sehr unterschiedlich. So kann die gleiche Situation, die bei einem Menschen Ängste auslöst, bei einem anderen Begeisterung hervorrufen. In vielen Fällen ist dem Einzelnen gar nicht bewusst, warum er in manchen Situationen "auf der Bremse steht" und in anderen "Vollgas gibt".

Wenn wir den Kontakt zum "inneren Kind" aufnehmen, setzen wir Kräfte frei, mit deren Hilfe wir viele Situationen leichter meistern und freudiger erleben können. Besonders wenn es um die Entwicklung der eigenen Sexualität und das Thema Partnerschaft geht, ist die Verbindung von Tantra - der Lehre von der Entfaltung der Liebe und der Lust - mit den Übungen zum Thema "inneres Kind" sehr wertvoll.

Wer sich selbst, sein Energiepotential und seine persönlichen Entwicklungschancen besser kennenlernen möchte, für den ist dieses Seminar genau richtig.



Datum:	12.-16.05.2010
Zeiten:	Mittwoch 19 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Ort:	Seminarhaus Bergfriede, 95485 Warmensteinach
Preis:	395 Euro (plus Ü + VP, ca. 244 Euro)
Frühanmeldepreis:	365 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher), 325 Euro (bei Zahlung bis 60 Tage vorher)

Tarotwochenende „Der Baum des Lebens“

Mit Advaita Maria Bach

"Tarot orat tora ator" - „Das Tarot vermittelt die Gesetze der Natur“

Diese Worte finden sich auf dem Schicksalsrad. Es sind immer dieselben Buchstaben in neuer Reihenfolge, so wie unser Leben seit Menschengedenken die immer gleichen Themen mit sehr individuellen Ausprägungen manifestiert: Leben, Liebe, Tod...



Dem Tarot liegt die Weisheit der Kabbalah zugrunde, der „Baum des Lebens“, der sowohl den Menschen als Mikrokosmos abbildet als auch den Makrokosmos. Jede einzelne der 78 Karten hat einen präzisen Platz auf dem Baum des Lebens mit seinen zehn Kronen: Hier und Jetzt, Unterbewusstsein, Intellekt, Gefühl, Herz, Tatkraft, Umwelt, weibliche praktische Weisheit, männliche abstrakte Weisheit, höchste Ambitionen.

In diesem Seminar gibt eine kompetente Unterstützung zum Selbststudium des Tarot .

Wir lernen über die Analogie zwischen dem Baum des Lebens und den sieben Energiezentren (Chakras). Ganz persönlich nimmt jeder Teilnehmer eine Bestandsaufnahme seines Lebens mit auf der konkret materiellen, der psychischen und der

spirituellen Ebene als auch eine allgemeine Kenntnis die Geheimnisse des Lebensbaums, die sich dem erschließen, der den ewigen „Gesetzen der Natur“ folgt.

Datum:	28.-30.05.2010
Zeiten:	Freitag 20 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Ort:	Ludwigsburg Region Stuttgart
Preis:	230 Euro
Frühanmeldepreis:	210 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)
Bitte mitbringen:	ein Crowley Tarot Deck; ein dunkelfarbiges Tuch aus Samt, ungefähr 70cm im Quadrat; Schreibzeug, Kugelschreiber in zwei Farben

ADVAITA (www.advaita-tantra.de) praktiziert seit 28 Jahren Tantra und Therapie, seit 40 Jahren Tarot.

Meister, bei denen sie initiiert wurde und gelernt hat, sind Guru Maharaji, Osho und ein buddhistischer Lama. Sie lernte Methoden der Bioenergetik, Primärtherapie, Encounter, Energiearbeit, Atemtherapie und Tantra (Margo Anand Naslednikov).

Sie beschäftigt sich seit Jahrzehnten auch mit Magie, den Lehren der Kabbalah und ihren Analogien zur tantrischen Lehre. Im Tarot ist sie eine erfolgreiche Autodidaktin.

Geboren wurde sie als Maria Bach am 11. Februar 1949 in Wiesbaden, Abitur '67, dann studierte sie Psychologie, Soziologie und Philosophie an der Uni Frankfurt. Seit 1985 eigene Praxis in Wiesbaden. Advaita ist bekannt durch Funk und Fernsehen.



Shiva-Shakti-Melanam – Das Tantra der Begegnung

Shiva-Shakti: Wie in der Tantra-Tradition üblich, beginnen Frauen und Männer unter sich. Im geschützten Raum der Männergruppe und/oder Frauengruppe geht es erst einmal darum, sich selbst und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Mit Atem und Bewegung wecken wir unser inneres Feuer und öffnen die Energiebahnen für sinnliches Erleben und lustvolles Sein. In speziellen tantrischen Übungen können wir erleben, wie sexuelle Energie nicht nur im Becken, sondern im ganzen Körper spürbar wird. Wir nehmen uns Zeit zu spüren und zu verstehen, welche Botschaften der eigene Körper an uns hat.

Melanam: So vorbereitet und sehr offen für feinstoffliche Schwingungen findet in der Mitte des Seminars eine sehr schöne, achtsame Begegnung von Shakti und Shiva statt. Beide Gruppen verschmelzen zu einer, gemeinsam spüren wir den Fluss der Energie zwischen dem männlichen und dem weiblichen Pol. Diese Form der Begegnung macht es uns leicht, im HIER und JETZT zu sein, alte, begrenzende Glaubenssätze über den Umgang miteinander loszulassen und durch befreiende Erfahrungen zu ersetzen.

Am Samstagabend feiern wir dann ein tantrisches Ritual, in dem Shiva und Shakti ihren Körper als Tempel der Liebe verehren.

Ein Tantra Kurs für Singles - und für Paare, die ihrem Partner ganz "neu" begegnen wollen.



Datum:	02.-06.06.2010
Zeiten:	Mittwoch 19 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Ort:	Seminarhotel Odenwald, 64739 Höchst-Hassenroth
Preis:	395 Euro (plus Ü + VP, ca. 244 Euro)
Frühanmeldepreis:	365 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher), 325 Euro (bei Zahlung bis 60 Tage vorher)

Tantra-Massage-Kurs für Paare – „Ekstatische Berührung“

Dieses Wochenende ist ein Tantra Massage Kurs für Paare - und für Singles, die einen Massagepartner mitbringen. Ausführlich, achtsam und bewußt widmen wir uns der Kunst der erotischen Berührung.

Sinnliche Berührungen und entspannende Massagen kommen dem menschlichen Ur-Bedürfnis nach liebevollem Berührtwerden sehr entgegen. Jeder Mensch braucht körperlichen Kontakt - seit Kindheit an brauchen wir den, um uns gesund zu entwickeln.

Sinnlich-erotische Berührungen unter Partnern sind Ausdruck von Liebe und Vertrautheit, von Nähe und Verehrung. Unser Körper ist der Tempel, in dem unsere Seele wohnt. So verehren wir durch die liebe- und lustvolle Berührung des Körpers eines geliebten Menschen auch seine erotische Kraft und seine Seele.

Dieser Tantra Massage Kurs vermittelt in einem geschützten Raum, wie wir uns lustvoll und zärtlich massieren, das Bewußtsein auf den Augenblick richten, uns fallen- und beschenken lassen können.

Der Höhepunkt des Wochenendes ist ein tantrisches Massageritual.

Alles passiert absichtslos entsprechend dem Grundprinzip des Tantra. Deshalb geht es in diesem Kurs auch nicht um gezielte Stimulation oder sexuelle Interaktion.

Diese Tage können Impulse setzen für eine neue spielerische Nähe und Verbundenheit zwischen den Partnern, die bis in den Alltag hinein strahlt.



Datum:	18.-20.06.2010
Zeiten:	Freitag 20-22 Uhr, Samstag 10-23 Uhr, Sonntag 10-17 Uhr
Ort:	Ludwigsburg bei Stuttgart
Preis:	190 Euro
Frühanmeldepreis:	170 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)

Tantra Toskana

Dieses Seminar ist aus dem Wunsch nach „einer richtig schönen Urlaubs-Tantra-Gruppe“ entstanden, und so sind diese Tage* vor allem dem sinnlichen Genuß und der Entspannung gewidmet. Die angenehme Umgebung und das leckere Essen tun das Ihrige dazu.

Wir spannen den Bogen von der stillen Begegnung mit Dir selbst (z.B. in der Meditation) zur spielerisch, offenen Begegnung mit dem Anderen (z. B. Body-Painting). Energetisierende Körper- und Atemübungen gehören genauso zum Programm, wie verschiedene Massagen, MeriYoga u.v.m. So kann das innere Kind spielen und der Erwachsene mit allen Sinnen die Leichtigkeit des Seins genießen. Wir freuen uns jetzt schon auf echtes Sonnen-Tantra.

Das Seminarzentrum Podere Le Capannacce, auf einem Hügel gelegen, ist von Olivenhainen, Weinbergen und Wäldern umgeben und bietet das richtige Ambiente für alle, die im Grünen und in Ruhe arbeiten und wohnen wollen. Das ganzjährig geöffnete Haus von 1771 ist vollständig renoviert und mit einer Heizungsanlage ausgestattet. Ein großer Garten ermöglicht Aktivitäten auch im Freien. Der große Pool neben dem Haus lädt zum Sonnenbaden ein und sorgt für die nötige Kühlung. An schönen Tagen können wir draußen essen und abends am Feuer der Tag beenden.



Die nächstgelegene Bahnstation, Montopoli, ist 10 km entfernt. Die Gäste werden gern vom Bahnhof abgeholt. Der Flughafen Florenz ist 40 km entfernt, Flughafen Pisa 35 km.

Tantra Toskana richtet sich an Singles und Paare, die entweder schon Tantraerfahrung haben und/oder offen sind für den freien Umgang mit Körperlichkeit und Nähe.

* Verlängerungstage vor oder nach dem Seminar sind nach Absprache mit dem Seminarhaus möglich.

Datum:	05.-12.09.2010
Zeiten:	Sonntag 20 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
Ort:	Seminarhaus Le Capannacce, Palaia (Italien)
Preis:	550 Euro plus Ü + VP (ca. 455 Euro)
Frühanmeldepreis:	510 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher) 470 Euro (bei Zahlung bis 60 Tage vorher)

Orgasmus-Seminar „Von der Erde zu den Sternen – tantrische Orgasmuskunde in Theorie und Praxis“

Dieses Orgasmus Seminar am Wochenende schlägt eine direkte Brücke von Tantra zu unserem Alltag.

Viele Mythen ranken sich um das Thema Orgasmus. Unsere heutige Zeit ist sehr hektisch. Wir sind eingebunden in Alltag und Beruf. Viele Dinge sollen möglichst gleichzeitig und in kürzester Zeit passieren. Schnell wird so auch der Orgasmus ein weiteres Ding, auf welches zielgerichtet hingesteuert wird.

Er muß doch „zu schaffen“ oder „hinzubekommen“ sein?! Und so rackern wir uns ab auf dem Weg in die Lust...

Das Wissen, dass Orgasmus am besten im entspannten Loslassen möglich ist, tritt immer mehr in den Hintergrund. Aus der „schönsten Sache der Welt“ wird eine Quelle von Leistungsdruck, Frust, Lustlosigkeit und Versagensangst. Die erweiterten Dimensionen von Ekstase, Verströmen, Einssein und Verbindung mit dem Unendlichen bleiben verschlossen.



In diesem Seminar wollen wir uns entspannt und absichtslos dem Thema Orgasmus widmen.

Wir beginnen mit kraftvollen bioenergetische Übungen nach Wilhelm Reich. (Er war der erste, der den Orgasmus wissenschaftlich definiert hat.) Sie befreien die innere Muskulatur des Beckens von Verspannungen und wirken energiesteigernd. Dazu nehmen wir uns Atemtechniken zu Hilfe. Diese unterstützen den Effekt, den Energiefluß anzuregen.

Dabei stoßen wir auf Erlebnisse und Glaubenssätze, die uns geprägt haben. Verletzungen und Schuldgefühle können den freien Fluß der sexuellen Energie und damit die Orgasmusfähigkeit behindern. Alles, was wir erlebt haben, ist im Körper, in den Muskeln gespeichert. Der Körper vergißt nichts. Bioenergetische und Yoga-Übungen helfen, diese Blockaden aufzulösen.

Die zweite Stufe sind Übungen des Tantra. Mit ihnen können wir die Energie langsam steigern. Das Innehalten und Enspannen auf einem höheren Energielevel ist der nächste Schritt. Schließlich folgen die weitere Steigerung und auch die Kontrolle der Energie. Der Sonntag schließlich gehört einem für das Tantra charakteristischen Eigenlieberitual. Hier ist es möglich, einen Orgasmus auf eine ganz neue Weise zu erleben.

Datum:	08.-10.10.2010
Zeiten:	Freitag 20-23 Uhr, Samstag 10-23 Uhr, Sonntag 10-17 Uhr
Ort:	Ludwigsburg bei Stuttgart
Preis:	190 Euro
Frühanmeldepreis:	170 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)

Tantra im Wasser – „Aqua Feeling“

Für Paare

Das Leben eines jeden Menschen beginnt in der Schwerelosigkeit und Geborgenheit des Fruchtwassers. So kommt es, daß der Mensch nirgends so schnell entspannt wie im warmen Wasser.

An diesem Tag begeben wir uns auf die Spur dieser Erinnerung.

Im Zustand der Schwerelosigkeit vergessen wir Raum und Zeit. Körperliche und emotionale Verspannungen werden bewußt und können sich lösen, die Atmung wird befreit und die Gedanken kommen zur Ruhe.

Tantra im Wasser basiert auf Elementen aus den Methoden Watsu® nach Harold Dull und Aqua Healing nach Mariella Floris, also auf ganzheitlichen und sanften Wassertherapien, die bei vielen körperlichen Beschwerden zur Entspannung und im Wellnessbereich eingesetzt werden.



Ein entspannter Körper und besonders ein entspanntes Becken sind förderlich für den freien Fluß und den Aufbau der sexuellen Energie, während körperliche Blockaden und Muskelspannungen verhindern, daß wir die Lust und Lebendigkeit uneingeschränkt genießen können. Durch einen Tag im Wasser können diese Staus beginnen "wegzufließen"...

Die Tage Aqua Feeling I und II sind auch besonders für Paare geeignet, die sich abseits des Alltages einen Tag ungestört Zeit für die Beziehung nehmen wollen.

Aqua Feeling I ist für absolute Neulinge geeignet, aber auch für Menschen, die diese entspannende Erfahrung einfach wiederholen möchten. Aqua Feeling II baut auf diesem Tag auf. Beide Tage sind unabhängig voneinander erlebbar.

Termine:	Samstag 6.11.2010 (Aqua Feeling I) Sonntag 7.11.2010 (Aqua Feeling II)
Zeiten:	jeweils 11 – 19 Uhr
Ort:	Stuttgart
Preis:	110 Euro (pro Person und Tag)
Frühanmeldepreis:	100 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)

Kaalaanala – Feuer des Todes

Der Tod ist das natürliche, unweigerliche Ende des menschlichen Lebens auf der Erde. Somit ist der Tod Teil des Lebens und ist untrennbar mit ihm verbunden.

Wie geht unsere Gesellschaft damit um?

Der Tod wird verdrängt. Der Gedanke an den eigenen Tod oder an den von nahen Angehörigen wird weit weggeschoben, das Gespräch darüber gescheut. In Krankenhäusern und Heimen finden Menschen oft keine würdige Umgebung zum Sterben und werden sofort nach Eintritt des Todes "entsorgt". Nach dem Tod erwartet die Seelen (je nach Glaubensrichtung) die Hölle, das jüngste Gericht oder ewige Dunkelheit. Kein Wunder, daß der Gedanke an den eigenen Tod ein ungutes Gefühl verursacht.

Was sagt Tantra zum Thema Tod?

Der Tod ist ein Übergang, ein Hinübergleiten in eine neue Bewußtseinsebene der Seele. Im Moment des Todes ist tiefe Einsicht in die wesentlichen Zusammenhänge der Welt und den wahren Charakter des menschlichen Seins möglich. Er bietet die Chance des Wahrnehmens seiner Taten und des Auflösens dieses Karmas. Die Seele ist unsterblich und eins mit der ganzen Existenz.

An diesem Wochenende werden wir ehrliche Rückschau halten auf unser bisheriges Leben. Haben wir unsere Zeit auf der Erde zu unserer eigenen Verwirklichung genutzt oder waren Kompromisse Teil unseres Lebens? Haben wir Zeit verschenkt? Wir ziehen Bilanz und nehmen Abschied.

Verschiedene Meditationstechniken bringen die Möglichkeit unseres eigenen Todes und den Übergang in eine neue Ebene nahe. Wir kommen bei unserer Essenz an, beim Wesentlichen.



Das Wochenende schließt natürlich mit der Wiederkehr ins Leben - mit einem Ritual zur Erweckung der Sinne.

Datum:	21.-22.11.2010
Zeiten:	Samstag 10 Uhr bis Sonntag 14 Uhr
Ort:	Ludwigsburg bei Stuttgart
Preis:	170 Euro
Frühanmeldepreis:	150 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher)

Tantra Silvester

Dieser Tantra Workshop ist eine Einladung an fortgeschrittene Singles und Paare.

Mit Meditation, Yoga, Tanz und Massage lassen wir den Alltag hinter uns und laden uns in tantrischen Übungen mit frischer Energie auf. Die stillen Wintertage zwischen den Jahren sind besonders gut geeignet, um mal wieder zu sich und zur Ruhe zu kommen. Nach einem Jahr voller Eindrücke und Erfahrungen wollen wir entspannt nach innen schauen, spüren und verstehen, welche Botschaften hier zu finden sind. So ist der Jahreswechsel eine gute Gelegenheit, um Altes zu verabschieden und Platz für neue, kraftvolle Visionen zu schaffen. Den Jahreswechsel erleben wir in einem besonders schönen sinnlichen Ritual. Hier nutzen wir die magische Kraft des Tantra für einen lustvollen und energetischen Start ins neue Jahr.

Zu diesem tantrischen Silvester sind alle willkommen, die schon Tantraerfahrung haben und offen sind für den freien Umgang mit Körperlichkeit und Nähe.



Datum:	28.12.2010 bis 1.1.2011
Zeiten:	Montag 19 Uhr bis Freitag 16 Uhr
Ort:	Seminarhotel Odenwald, 64739 Höchst-Hassenroth
Preis:	395 Euro (plus Ü + VP, ca. 244 Euro)
Frühanmeldepreis:	365 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher), 325 Euro (bei Zahlung bis 60 Tage vorher)

Tantra – Jahreszyklus für Paare



Dieser Tantra-Jahreszyklus ist eine Einladung an Paare. Diese vier Wochenenden sind geeignet für Paare, die am Anfang ihrer Beziehung stehen und das Feuer der Verliebtheit fühlen. Paare, die schon ein Stück des Weges miteinander gingen und Tiefe und Verbundenheit erleben, dürfen sich genauso angesprochen fühlen.

Seid ihr schon viele Jahre zusammen? Nimmt die die Gewohnheit in der Beziehung einen großen Raum ein? Dann hält der Jahreszyklus neue Impulse bereit.

Tantra bietet Paaren eine Möglichkeit, zusammen einen Weg der Verbindung und Verschmelzung zu gehen. Sich aufeinander einzulassen ohne sich aufzugeben, wer will das nicht? Auf diese Weise können wir neue Dimensionen unserer Paarbeziehung erforschen.

Die Paar-Seminare sind in vier aufeinander aufbauende Wochenenden gegliedert. Über das Jahr verteilt, schaffen sie den geschützten Raum für nicht alltägliche Erfahrungen. Die ersten drei Wochenenden sind offen und einzeln buchbar. Das letzte Wochenende beinhaltet ein tantrisches Ritual und ist ausschließlich für Paare, die die ersten drei Abschnitte besucht haben.

Erster Abschnitt: Nähe und Begegnung 26.-28.03.2010

Zweiter Abschnitt: Auf der Spur der Lust 02.-04.07.2010

Dritter Abschnitt: Abenteuer Beziehung 24.-26.09.2010

Vierter Abschnitt: Maithuna Rasa 03.-05.12.2010

Mehr Info zu den jeweiligen Abschnitten auf der Website.

Zeiten: Freitag 20 – 23 Uhr, Samstag 10 – 22 Uhr,
Sonntag 10 bis 16 Uhr

Ort: Ludwigsburg bei Stuttgart

Preis pro Person und Wochenende: 190 Euro

Frühanmeldepreis: 170 Euro (bei Zahlung bis 30 Tage vorher),

Tantra – Abendgruppe

Diese Abendgruppe soll einen Geschmack von Tantra vermitteln und die Integration dieses Themas in den Alltag erleichtern. Sie ist für Anfänger gleichermaßen geeignet wie für Menschen, die schon Bekanntschaft mit diesem Weg geschlossen haben und ihn mehr und mehr in ihr Leben einbeziehen wollen.

Basisbaustein jeden Abends sind die sechs MeriYoga-Übungen. Diese stammen die aus dem Yoga und dem Shiatsu. Sie helfen den ganzen Körper zu dehnen, zu entspannen und zu vitalisieren. Die Lebensenergie kommt wieder in Fluß. Sie sind durch ihre wohltuende Wirkung eine gute Voraussetzung für die Übungen, die dann folgen und auf das jeweilige Thema abgestimmt sind.

Inhalt der Tantra-Abende ist spielerisches Annähern an das Thema Tantra und Erwecken der eigenen Energie mit Elementen aus Yoga, Atem, Bioenergetik, Massage und Meditation. Feurige Tanzrunden sind ebenso Bestandteil wie achtsame und liebevolle Übungen. All dies soll uns näher an unser Sein und Fühlen heranführen. Diese Zeit mit uns selbst sowie mit der Nähe zu den anderen wird dadurch etwas Besonderes und Intensives.

Dies ist eine offene Gruppe, Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deswegen bitte vorher anrufen!

Bitte lockere Gymnastikkleidung und Socken mitbringen.

Anmeldung per Telefon oder eMail, Preis pro Abend: 18 Euro

Aktuelle Termine auf der Website.

Yoga- und Trancetanz – Abend

Wir beginnen den Abend mit einem Tanz zum Aufwärmen und den sechs MeriYoga-Übungen, die aus dem Yoga und dem Shiatsu stammen und die jede/r für sich allein und mit sich selbst ausführt. Diese Übungen dehnen, entspannen und vitalisieren den Körper, zentrieren den Geist und harmonisieren den Fluß der Lebensenergie.

Durch Trancetanz entdecken wir die ursprüngliche Freude an der Bewegung wieder. Die inneren Quellen der Ekstase und der Lebenslust werden zum Fließen gebracht. Mit authentischen Bewegungen, die ganz von selbst entstehen, drücken wir unser Innerstes kraftvoll und freudig aus. Die Lebenslust kehrt zurück, und die Aufmerksamkeit wird von den alltäglichen und oft unbefriedigenden Dingen gelöst - und findet sich in unserer Mitte ein. Zeit und Raum verschieben sich. Danach fühlt sich der Körper energetisiert und die Seele erfrischt!

Bitte mitbringen: lockere Gymnastikkleidung, Socken.

Aktuelle Termine auf der Website.

Anmeldung per Telefon oder eMail, Preis pro Abend: 12 Euro

Einzel Sitzungen

Ich biete Einzel Sitzungen an zu den Themen:

- Sexualberatung (für Einzelpersonen und für Paare)
- Gespräch / Coaching
- Tantramassage für Frau und Mann
- Atemsitzungen (Rebirthing und Holotropes Atmen)
- Energiearbeit
- Entspannungsmassage nach Ayurveda
- Reiki



Nähere Info dazu sind auf der Website www.padmini.de zu finden.

Terminabsprache per Telefon (0179 4070806) oder per Mail info@padmini.de.

Kontakt



Padmini

Ludwigsburg, Region Stuttgart

Tel.: 0179 4070806

eMail: info@padmini.de

Website: www.padmini.de

Anmeldung

Die Ludwigsburger Wochenenden finden in unserem ca. 50 qm großen Gruppenraum in Ludwigsburg statt. Durch die kleine Gruppengröße (maximal 12 Teilnehmer) ist eine sehr persönliche und intensive Arbeit möglich.

Wer einen längeren Anfahrtsweg hat und eine Übernachtung braucht, kann für 15 Euro im Gruppenraum übernachten (nur, wenn ihr keine Katzenallergie habt - bitte Schlafsack mitbringen, Matten sind vorhanden). Ihr könnt auch in einem Business-Hotel bei uns um die Ecke ein Zimmer buchen (Adresse geben wir nach Anmeldung bekannt).

Die Anmeldung erfolgt über die Webseite www.padmini.de, Button Anmeldung. Sobald eure Zahlung bei mir eingegangen ist, werde ich einen Seminarplatz fest reservieren. Sollte dies nicht möglich sein, (z.B. weil das Seminar zu diesem Zeitpunkt schon ausgebucht ist) könnt ihr einen Platz auf der Warteliste bekommen. Wenn ich einen Seminarplatz reserviert habe, bekommt ihr eine Bestätigung (schriftlich oder per E-Mail) mit der Wegbeschreibung und weiteren Informationen zugesandt.

Zahlung: Nach der Anmeldung wird euch eine Kontonummer mitgeteilt, dorthin überweist bitte 50% der Seminargebühr. Restzahlungen bitte bar vor Ort. Der Sonderpreis für Frühbucher gilt nur, wenn die entsprechende Anzahlung bis zum angegebenen Stichtag auf meinem Konto eingegangen ist. Falls zutreffend: Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung zahlt bitte bei Seminarbeginn direkt beim Seminarhaus.

Weitere Info dazu auf der Webseite www.padmini.de.