



# FEUER, HERZ UND STILLE

## Ein Intensiv-Seminar für Singles und Paare

Dieser Gruppenprozeß berührt. Er ist lebensbejahend, humorvoll, unterstützend und gibt Raum für individuelle Erfahrungen. Für manche bedeutet das, die eigene sexuelle Natur wiederzufinden und zu feiern. Andere erleben eine Öffnung ihres Herzens in der Begegnung mit anderen und tauchen wieder ein in den Strom des Liebens und Geliebt-Werdens. Einige sinken in die Stille einer größeren Wahrheit und spüren ihre tiefe Verbundenheit mit der Existenz. Und in Momenten, wo alle diese Dimensionen zusammenfließen, können heilige und mystische Erfahrungen des Bewußtseins und der Liebe geschehen. ... Feuer, Herz und Stille.

## Das Feuer der Sexualität

Sexualität ist die zentrale Kraft im Spiel des Lebens. Energetisch wahrgenommen, ist diese Kraft neutral, unpersönlich, unschuldig und keinen ethischen oder moralischen Vorstellungen unterworfen. Im alltäglichen Leben ist der sexuelle Ausdruck jedoch von gesellschaftlichen Normen und persönlichen Idealvorstellungen verzerrt. Unser URSPRÜNGLICH LIEBENDES UND SINNLICH-SEXUELLES WESEN, wird von Schuld, Scham und Gefühlen der Unzulänglichkeit überdeckt.

Dieses Seminar ist eine Einladung, sexuelle Energien zu befreien und auf verschiedenen Ebenen zu erforschen. Diese Erkundungsreise verläuft auf der Basis von Offenheit und Respekt vor den persönlichen Grenzen jedes Einzelnen. Es gibt keine direkten sexuellen Interaktionen während der Gruppenzeiten.

## Im Herzen lieben und begegnen

Die größte Sehnsucht des Herzens ist es, zu lieben, zu vertrauen, offen zu sein und sich hinzugeben. Dagegen steht die Angst, daß diese Liebe nicht angenommen wird. Diese innere Ambivalenz ist einer der Hauptgründe, warum wir Nähe und Beziehungen vermeiden.

*„Sich als ein Ausdruck  
von Liebe zu öffnen  
und als diese Freiheit zu leben,  
ist unsere tiefste Sehnsucht.“*

David Deida

Alte Wunden und Verletzungen, die uns davon abhalten, unser HERZ FÜR LIEBE ZU ÖFFNEN, können heilen, wenn wir damit beginnen, uns ganz in den Augenblick hineinzuentspannen. Wenn wir lernen, auch auf die fremden, widersprüchlichen oder unbekanntem Impulse aus dem Inneren zu hören. Es immer wieder aufs Neue wagen, uns zu öffnen, zu vertrauen und uns zu zeigen - voll und ganz da zu sein.

Was fühle ich JETZT, in diesem Moment? Was berührt mich, wer bewegt mein Herz? Im Gespiegelt-Werden und Spiegeln, Erkannt-Werden und Erkennen entfaltet sich eine neue Dimension von Liebes- und Beziehungsfähigkeit.

### Die Stille des Seins

Im Wechselspiel von Begegnungen mit anderen, der aufmerksamen Hinwendung zum DU, und nach innen gerichtetem Alleinsein in der Meditation, entsteht ein Raum, in dem man Verbundensein mit sich selbst, mit anderen Menschen und einer größeren Wahrheit erlebt. Jener Wahrheit, die in der Stille des SEINS wurzelt.

„Wie ich gerne wäre“ oder „Wie ich die Dinge gerne hätte“ tritt in den Hintergrund und macht dem Platz, was IST und jeden Augenblick neu entsteht. Dies ist der Punkt, an dem wir von der tantrischen Vision berührt werden ... Feuer, Herz und Stille.

### Der Gruppenprozess schließt mit ein:

- ~ Öffnende Körper- und Atemübungen, Bewegung u. Tanz.
- ~ Kontaktaufnahme mit dem inneren Kind und dessen Verletzungen und Gefühlen; Erweckung der ursprünglichen Lebendigkeit, Unschuld und Neugier.
- ~ Männer- und Frauenkreis: vertraulicher Erfahrungsaustausch; Stärkung des männlichen und weiblichen Selbstbewußtseins in geschützter Atmosphäre.
- ~ Nähe/Intimität/Begegnung: auf die Stimme des fühlenden Herzens hören lernen; Sexualität u. Herz verbinden.
- ~ Tantrische Massage und Berührung: die Sprache des Körpers.
- ~ Praxisbezogene tantrische Übungen zur Erforschung der sexuellen Energie; Erweckung sinnlicher Kräfte; Energieaufbau, -halten und -bewegen; Strömen und Lebendigsein.
- ~ Energieerfahrungen: alleine, mit Partnern, in der Gruppe; Eintauchen in Räume erweiterter Wahrnehmung und erhöhten Bewußtseins.
- ~ Tägliche Meditationen: nach innen horchen; den Kontakt zum SEIN festigen.
- ~ Tantrische Rituale: das Mysterium von männlich und weiblich, Yin und Yang.

