Das große Selbstliebe-Ritual -

Die Kunst der körperlichen und emotionalen Selbstliebe

22.-24.01.21

Wir möchten dich zu einem intensiven Seminar einladen, das genau auf die Corona-Situation abgestimmt ist. Wir halten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln ein und tauchen dennoch in ein tiefes tantrisches Feld ein.

Die Corona-bedingten Kontaktbeschränkungen haben in den letzten Wochen viele Menschen mit der Frage konfrontiert: Ist meine Lebensfreude abhängig von anderen Menschen? Oder bin ich einfach glücklich mit mir selbst, weil ich mich bedingungslos und ohne Einschränkungen selbst liebe?

Wie die Antwort für dich auch ausfallen mag, Selbstliebe ist der Schlüssel zu deinem Wohlbefinden, deiner Lebensfreude, deiner Lebensenergie, deiner Selbstverwirklichung und deinem Glück.

Selbstliebe beinhaltet das Einstehen zu deiner eigenen Geschichte, deinem Lebenslauf, deinen "Ecken und Kanten". Es ist die Fähigkeit, dich so anzunehmen wie du bist.

Selbstliebe ist aber auch die hundertprozentige Übernahme deiner Selbstverantwortung. Niemandem anderen und keinen Umständen mehr die Schuld zuzuschreiben. Zu wissen, das letztendlich alles in deinem Leben einen Sinn ergibt.

Selbstliebe heißt, liebevoll und wertfrei hinzuschauen, wer du bist und welche Qualitäten du hast. Und wie du diese Qualitäten in die Welt bringen kannst. Einen gesunden Stolz zu entwickeln, auf das wer du bist, was du kannst und was dich individuell ausmacht - deine Einzigartigkeit zu lieben.

Selbstliebe ist die Voraussetzung, andere Menschen lieben zu können und selbst geliebt zu werden. Sicherlich kennst du den Satz: "Wie kannst du erwarten, dass andere dich lieben, wenn du es selbst nicht tust?" Selbstliebe stärkt das Selbstwertgefühl und legt die Basis einer guten Verbindung zu anderen Menschen und dem Universum.

Viele Menschen verwechseln jedoch Selbstliebe mit Selbstsucht (Egoismus und Egozentrik). Sie ist jedoch genau das Gegenteil davon. Selbstsucht ist eine Art Gier und wurzelt in einem Mangel an Liebe zu sich selbst. Echte Selbstliebe jedoch ist eine innere Sicherheit, die es nur aufgrund echter Liebe und Bejahung gibt.

Die körperliche Selbstliebe
Selbstliebe bedeutet auch die Annahme deines Körpers, so wie er jetzt gerade ist, denn er ist der formgewordene Ausdruck deiner eigenen Geschichte. Ob du eine Körperzone als "Problemzone" bewertest, weil sie nicht den gephotoshopten Idealen in den Hochglanzmagazinen entsprechen, ist eine lediglich eine Wahl von dir. Du kannst auch wählen, sie als Ausdruck deiner Individualität zu sehen.

Die Fähigkeit zur körperlichen Selbstliebe, das heißt mit sich selbst in Liebe verbunden zu sein, ist der Schlüssel zu einer wirklich sinnlichen und würdevollen Sexualität. Sie öffnet den Weg zu einer wahren Liebesbeziehung zu dir, bei der die sexuelle Energie als nährend und erhebend erlebt wird, die mit dem Herzen verbunden ist. Im Gegensatz zum lieblosen Abreagieren von emotionalen Druck bei der herkömmlichen Masturbation.

Das große Selbstliebe-Ritual
In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit der emotionalen und körperlichen Selbstliebe befassen. Folgende Methoden und Übungen finden Verwendung:

- Tantrisches Rebirthing (energetisches Atmen) für die intensive Wahrnehmung unseres Körpers und die Integration verdrängter Emotionen
- Verschiedene Yoga-Formen, um uns im Körper zu verankern: Kundalini Tantra Yoga, Hatha Yoga, Lach-Yoga
- Meditationen und Gedankenreisen
- Tanz und Freude
- Sinnliche Selbstberührung
- Mentale Übungen
- Tantrische Rituale

Der Höhepunkt ist das "Große Selbstliebe-Ritual" am Samstag Abend. In einer sinnlichen Reise feiern wir unseren eigenen Körper, unsere eigene Sinnlichkeit und Sexualität. Das Ritual führt mittels einre Reihe tantrischer Elemente zu einer liebevollen Hinwendung zum eigenen Körper, zu unserem sinnlichen Potenzial und der energetischen Kraft aus unserem Becken. Wir feiern und genießen unsere sexuelle Erregung, ohne ein Ziel vor Augen zu haben. In einem tantrischen Feld entsteht so ein sicherer und heiliger Raum, in dem wir durch uns selbst mit dem gesamten Universum verbunden sind.

Wichtige Info: Je nach Situation ist es möglich, dass wir beim Eintreffen am Freitag Abend einen Corona-Schnelltest durchführen. Die Kosten dafür betragen 20 EUR. Alternativ kannst du ein aktuelles Testergebnis (max 2 Tage alt) mitbringen. Bisherige Erfahrungen zeigten, dass die Seminar dadurch wesentlich entspannter werden. Wir informieren euch ein paar Tage vorher darüber.

Termin: 22.-24.01.21

Wer ist eingeladen?

Das Seminar richtet sich an erwachsene Menschen mit Eigenverantwortung, die in der Lage sind, die angebotenen Freiräume respektvoll zu nutzen. Maximale Teilnehmerzahl: 20 Menschen, d.h. idealerweise 10 Männer und 10 Frauen. Wir streben eine Geschlechterparität an, können diese aber nicht garantieren, weil wir bei kurzfristigen Absagen nicht immer sofort Ersatz finden können.

Solange noch Plätze frei sind, erhalten Paare sofort einen Platz. Bei Singles erfolgt die Teilnahmebestätigung erst, wenn entsprechend viele Anmeldungen des anderen Geschlechts vorliegen. Wir möchten jedoch betonen, dass wir weder ein Swingerclub, noch eine Partnervermittlung sind und entsprechende Erwartungen nicht erfüllt werden.

Zeitlicher Ablauf

Freitag ab 16:00 Uhr: Eintreffen der Teilnehmer (bitte alle verbindlich bis 18:00 Uhr da sein)
Freitag 18:00 Uhr: Beginn des Programms
Sonntag 14:00 Uhr: Ende des Programms.

Mitzubringen sind:

Kleidung: Alles, worin du dich gut fühlst. Wir empfehlen dir, mehrere Dresses mitzubringen, damit du dich entsprechend der verschiedenen Programmteile umziehen kannst: Leicht lockere Kleidung für Körperübungen, Lunghi/Tuch für Massagen. Massageöl, Unterlegtücher für Massagen, Handtücher. Eine genaue Mitbringliste erhälst du jeweils etwa eine Woche vor Seminarbeginn.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Verbindliche Anmeldung über die Anmeldeformulare, die du am Ende dieser Website aufrufen kannst, und Teilnahmebestätigung durch uns.
- Volljährigkeit
- Vorabüberweisung der Teilnahmegebühr.
- **Körperliche Beweglichkeit: Beispielsweise auf Sitzkissen sitzen, auf dem Boden massieren, im YabYum-Sitz sitzen können.**
- Buchung eines Zimmers im Seminarhaus
- Wirkliche innere Entscheidung, bei diesem Event teilnehmen zu wollen, um dir und uns Kosten und Mühe zu sparen. Da wir die Events nur anbieten können, wenn wir verlässlich planen können und wir uns zudem um einen Ausgleich der Geschlechter bemühen, ist es ein großer Aufwand Ersatz zu finden (wenn überhaupt möglich), wenn kurzfristige Absagen erfolgen. Dieser hohe Aufwand ist auch der Grund, warum in unseren Teilnahmebedingungen steht, dass wir bei kurzfristigen Abmeldungen keine Rückzahlung der Teilnahmegebühr vornehmen können.

Teilnahmegebühr:

Seminarkosten:

195,00 EUR bei Einzelpersonen (Warum ist der Preis für Einzelpersonen höher?)
185,00 EUR bei Paaranmeldungen pro Person

Übernachtungskosten:
Für die Übernachtung und Verpflegung (vegetarische Vollpension) reserviere dir bitte nach Eingang der Anmeldebestätigung ein Bett oder Zimmer im Seminarhaus.

Optionen:

1. Einzelzimmer (10 EZ vorhanden) (z.Zt. 95,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)
2. Doppelzimmer (z.Zt. 90,- EUR/Nacht inkl. Vollpension)

(die angegebenen Preise geben unseren Wissensstand vom Juni 2020 wieder)

Adresse:

Seminarhaus Abrahm
In der Dreesbach 24
53940 Hellenthal/Eifel
Fon (02482) 60 66 63
Mobil: 0173 - 25 300 70
kontakt@abrahm.de
www.abrahm.de

Das Team

Felice Pospiech und **Ralf Lieder** sind Tantralehrer und Rebirther mit zusätzlichen Ausbildungen (z.B. Kundalini-Tantra-Yoga, Voice Dialogue, Tantramassage, Lach-Yoga etc.).

► Zum Anmeldeformular

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)