



# tantraurlaube.de

## Tantra, Tantramassage & Lachyoga

Der Tantraurlaub auf La Gomera ist eine Kombination aus sinnlicher Selbsterfahrung und Gruppenurlaub. Mittels tantrischen Ritualen und Übungen, kraftvollen Meditationen, Lachyoga, sinnlichen Begegnungen und höchster Achtsamkeit geht es um inneres und äußeres berührt sein. Gemeinsame Freizeitaktivitäten in der Gruppe runden den Urlaub ab.

„WIE NEU GEBOREN WERDEN“

## TANTRAURLAUB AUF LA GOMERA

14. BIS 22.05.2016 FINCA ARGAYALL

Tantrische Rituale, achtsame Berührungen, Tantramassagen, Lachyoga, Rebirthing, Meditationen und viele Übungen für Körper, Geist und Seele.

Von den neun Tagen insgesamt sind sechs Tage dem Seminar gewidmet – dazwischen gibt es einen freien Tag für Ausflüge oder zum entspannen, zwei Tage sind für An- und Abreise vorgesehen. Auch während der Seminartage bleibt genügend Zeit für Freizeit, Erholung und Urlaubsspaß!

### DAS THEMA „WIE NEU GEBOREN WERDEN“

Nach dem Seminar hören wir von den Teilnehmern oft: „Ich fühle mich wie neu geboren.“ Und genau dieses Thema zieht sich durch das ganze Seminar. Da ist zum einen der enge steinige, sich wie ein Geburtskanal windende, Weg zum Seminarort, an dessen Ende die Finca wie eine Oase auftaucht. Da sind zum anderen Rebirthing-Sessions, die Kindheitserlebnisse wieder erlebbar und integrierbar machen. Da gibt es enge Verbindungen zu den anderen Menschen in der Gruppe, in der man sich geborgen und angenommen fühlt. Und da gibt es Inspirationen, um das Leben neu auszurichten.



Das Team: Uwe, Angela, Felice & Ralf

## WESTLICH-THERAPEUTISCHES TANTRA

Tantra ist eine aus dem hinduistisch-buddhistischen Kontext stammende spirituelle Lehre, die schon vor hunderten Jahren eine Weltsicht aus Erfahrungen entwickelten, die wir erst heute wissenschaftlich einigermaßen nachweisen können. Es geht dabei um Polaritäten (z.B. Männlich + Weiblich) und die daraus entstehende Energie, die für spirituelles Wachstum genutzt werden kann. In der Verbindung von traditionellen tantrischen Lehren und Ritualen mit unserer westlichen Kultur und modernem Wissen sind sehr wirkungsvolle Übungen entstanden, die tiefgreifende Veränderungen und Transformationen bewirken können.

### TANTRAMASSAGE

Die seriöse Tantra-Massage ist eine Form der rituellen Berührungskunst bei der der ganze Körper berührt und massiert wird. Sie ehrt den menschlichen Körper und den Menschen in seiner Gesamtheit. Während des Seminars wird es mehrere Massageeinheiten geben, in denen die Grundlagen der Tantramassage vermittelt werden.

### REBIRTHING UND ATEMÜBUNGEN

Über den bewussten Umgang mit dem Atem (Rebirthing) können bestimmte Bewusstseinszustände, Tiefenentspannung und eine Innenschau erreicht werden.

### LACHYOGA

Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen des Lachens auf Körper und Seele. Mit Angela und Felice haben wir zwei erfahrene Lachyoga-Trainerinnen in unserem Team, die uns mit den typischen Lachyoga-Übungen immer wieder zum gemeinsamen Lachen bringen werden.

### MEDITATIONEN UND KÖRPERBEZOGENE ÜBUNGEN

Zusätzlich zum Meditations- und Yoga-Angebot im Resort wird es auch von uns meditative und energetische Übungen geben, die meist sehr körperbezogen sind (z.B. Kundalini-Meditation).



### SEMINARPREIS

€ 580,00 für die Seminarteilnahme, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) in der Finca Argayall.

### SEMINARORT

Die Finca Argayall liegt einsam und direkt am Meer an einem magischen Kraftort im Valle Gran Rey. Hier gibt es Zimmer in verschiedensten Preiskategorien ab 54,00 EUR/Nacht im DZ

bis 78,00 EUR/Nacht EZ(DZ) inkl. Vollpension, viele gemütliche Rückzugsorte und zwei Swimming Pools.

### DIE SEMINARLEITUNG

Die Seminarleitung besteht aus zwei Paaren mit langjähriger Erfahrung als Seminarleiter und Coaches: Anke Felice Pospiech & Ralf Lieder sowie Angela Mecking & Uwe Boerstringhaus.

### KONTAKT

mail@tantraurlaube.de

0160-90101329 (Anke Felice), 0179-6449526 (Angela)

Ausführliche Infos zum Seminar, zur Finca, zum Team usw. findest du auf unserer Website: [WWW.TANTRAURLAUBE.DE](http://WWW.TANTRAURLAUBE.DE)

