



Wochenendseminar  
**NEUE WEGE IN DEINER INTIMITÄT UND SEXUALITÄT**  
Tantra meets Sexological Bodywork

## **Neue Wege in deiner Intimität und Sexualität**

**Tantra meets Sexological Bodywork in der Eifel, 04.-06.02.2022**

**Mit Ralf Lieder und Iris Slomma**

**Tantra** ist ein Weg zur Bewusstwerdung, der die Sexualkraft als stärkste Körperenergie ehrt und für die persönliche Entwicklung verwendet. Vor allem im westlichen Tantra steht der bewusste und achtsame Umgang mit der Sexualität im Fokus und kann dadurch heilend wirken.

**Sexological Bodywork** begleitet Menschen zu neuen Erfahrungen mit ihrem Körper, ihrer Sinneswahrnehmung und ihrer Sexualität.

An diesem Wochenendseminar, in einer wunderbaren Location in der Eifel, verbinden sich diese beiden Welten zu einer einzigartigen Erfahrung: Die Verwandlung von sexueller Energie (2. Chakra) in eine spirituelle Offenbarung (7. Chakra).

Wir geleiten sex-positive Menschen durch verschiedene Rituale des roten Tantra und körperbezogenen Methoden zu mehr Körperbewusstsein und einem authentischen Ausdruck ihrer Sexualität - mit einer Chakra Puja (Kreisritual) als Höhepunkt.



*"Man befreit sich nicht von der Dunkelheit, indem man das Wort*

*'Lampe' ausspricht"* besagt eine alte tantrische Weisheit. Worte und Gedanken alleine reichen demzufolge nicht aus, tiefgehende spirituelle Erfahrungen zu machen, die zu einer Bewusstseinsweiterung führen. Im Gegensatz zu anderen spirituellen Wegen wird der Körper und die Sexualität im Tantra als Ausdruck der Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung gesehen.

Das zentrale Thema dieses Workshops ist die "sexuelle Bewusstheit", d. h. alle Aspekte der eigenen Sexualität bewusst wahrzunehmen, sich achtsam und absichtslos mit und in der Sexualkraft zu entspannen und ein selbstbestimmtes Sexualeben zu führen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es geht nicht um das Ausleben einer ungezügelter Sexualität, sondern um die achtsame Entdeckung des Wunders deiner Sexualenergie. Du kannst jederzeit selbstbestimmt entscheiden, wie weit du dich in die Rituale und Übungen einlässt und Paare entscheiden selbst, in welchem Rahmen sie sich anderen Menschen öffnen. Das Seminar richtet sich jedoch an sex-positive Menschen, die sich an ihrer eigenen Sexualität erfreuen und offen sind für neue Erfahrungen.

Das uralte Wissen des Tantra wird ergänzt durch die modernen Erkenntnisse des Sexological Bodywork. Die folgenden Methoden und Inhalte sind Bestandteil des Workshops:

### **Westlich-therapeutisches Tantra**

Tantra beschäftigt sich mit den Polaritäten (z. B. Männlich + Weiblich, Plus + Minus) und die daraus entstehende Energie, die für spirituelles Wachstum genutzt werden kann. Chakren, Kundalini, Hatha-Yoga sind weitere Begriffe und Übungsformen, die aus dem Tantra entstanden sind. In der Verbindung von traditionellen tantrischen Lehren und Ritualen mit unserer westlichen Kultur und modernem Wissen vermitteln wir sehr wirkungsvolle Übungen, die tiefgreifende Veränderungen und Transformationen bewirken können.

### **Tantrische Orgasmische Körpermeditation**

Diese Methode lehrt, wie du dich in eine hohe sexuelle Energie hinein entspannen kannst und die hohe energetische Aufladung im Körper behältst und zirkulieren lässt. Statt des Gipfelorgasmus', bei dem beim Höhepunkt Energie abgegeben wird, entspannst du dich in die orgasmische Energie hinein und reitest quasi "auf der Welle". Für manche Teilnehmer und Teilnehmerinnen liegt der größte Gewinn darin, sexuelle Energie ohne Erwartungshaltung oder Leistungsdruck zu erleben.

## **Grundlegendes Wissen über Sexualität**

Trotz der übersexualisierten westlichen Gesellschaft gibt es hier erstaunliche Wissenslücken bezüglich der Sexualität. Im Tantra und im Taoismus wurden schon vor Jahrhunderten sexuelle Geheimnisse gelüftet und in die spirituelle Praxis einbezogen. In den letzten Jahrzehnten haben sich die Sexological Bodyworker intensiv mit Sexualpädagogik und sexueller Gesundheit beschäftigt und geforscht. Wir vermitteln das Wissen aus beiden Bereichen.

## **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 wird.



## **Rituale des roten Tantra - Chakra Puja & Co.**

Das Ziel im roten Tantra ist Bhukti und Mukti – das heißt weltliches Vergnügen und spirituelle Befreiung. In den meisten spirituellen Richtungen schließt sich beides aus - nicht jedoch beim Tantra. Im Tantrismus werden sie als sich gegenseitig ergänzend und unterstützend betrachtet. Die tantrische Praxis besteht überwiegend aus bewusst durchgeführten Ritualen. Wir werden im Laufe des Workshops mehrere solcher Rituale feiern, wie z.B. eine Chakra Puja, einem Begegnungs- und Berührungsritual im Kreis der Gruppe, bei dem jeder mit jedem in Kontakt kommt.

## **Happy Ass - Die anale Befreiung**

Der Po ist definitiv der Teil unseres Körpers, der am meisten mit Scham, Ekel und anderen negativen Gefühlen verbunden ist. Doch genau dort, wo die größten Widerstände und Ängste zu finden sind, gibt es auch viel zu lernen und zu entdecken. Gesundheit und Lust stehen hier in enger Beziehung zueinander und eröffnen Möglichkeiten, den eigenen Körper, die Sexualität und die Verletzlichkeit tief zu erforschen. Es ist uns wichtig, dass jeder Teilnehmer sein eigenes Tempo und seine eigenen Grenzen entdecken kann, um seine Grenzen, Bedürfnisse, Wünsche und Ängste zu spüren.

## **Kundalini Tantra Yoga**

Das Erwecken der Kundalini-Energie spielt im Tantra eine große Rolle. Kundalini ist eine Form latenter Bioenergie, unsere urreigenste Lebensenergie, die mit der sexuellen Energie in Verbindung steht. Tantrische Übungen und Rituale zielen darauf ab, die Kundalini anzuregen und damit mehr Lebendigkeit zu erreichen und auf einer spirituellen Ebene die Vereinigung mit den kosmischen Kräften. Wir praktizieren und vermitteln eine vom balinesischen Yogi und Tantrameister Sri Jaya Sakti entwickelte dynamische Yoga-Form, das Kundalini Tantra Yoga. Das Seminarhaus bietet ebenfalls diverse Yoga-

Einheiten an.

### **Tantrisches Rebirthing und Atemübungen**

Der Atem spielt im Tantra eine wichtige Rolle, weil durch den bewussten Umgang mit dem Atem bestimmte Bewusstseinszustände erreicht werden können. Beim Tantrischen Rebirthing wird eine bestimmte Atemtechnik verwendet, die zu einer tiefen Entspannung und Innenschau führt. Dabei können verdrängte Gefühle angeschaut und angenommen werden, womit Energie freigesetzt wird. Während des Seminars wird es eine geführte Rebirthing-Session geben, sowie mehrere Atemübungen.

### **Meditationen und körperbezogene Übungen**

Neben Meditation und Yoga wird es meditative Übungen geben, die meist sehr körperbezogen sind (z.B. Kundalini-Meditation u.a.).

### **Die Geschlechterparität**

Dieses Seminar setzt voraus, dass exakt die gleiche Anzahl von Frauen und Männern anwesend sind. Deshalb müssen sich die Anmelder mit folgenden Regeln (ergänzend zu den normalen Teilnahmebedingungen) einverstanden erklären:

- Eine Anmeldung ist verbindlich und erfordert eine innere Entscheidung, wirklich an dem Seminar teilnehmen zu wollen.
- Die endgültige Teilnahmebestätigung erfolgt erst dann, wenn ein Geschlechterausgleich vorliegt. Bis dahin besteht eine Warteliste.
- Sollte jemand trotz Zustimmung zum ersten Punkt ausfallen oder nicht erscheinen (z.B. wegen Krankheit), kann es noch bis kurz vor dem Seminar Absagen unsererseits von bereits bestätigten Teilnehmern geben, um die Geschlechterparität zu gewährleisten. Dabei ist die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen maßgeblich. Im Klartext: Trotz einer erfolgten Teilnahmebestätigung kann es bei den letzten Anmeldern noch kurzfristig zu Absagen kommen. Selbstverständlich zahlen wir dann die Seminargebühr zurück.

### **Seminarzeiten**

Beginn Freitag ab 18:00, Check-In ab 16:30 Uhr,  
Ende Sonntag nach dem Mittagessen (ca. 15:00h)

### **Das Team**



**Ralf Lieder** ist Tantralehrer und Rebirther/Integrativer

Atemtherapeut mit langjähriger Erfahrung. Er leitet zahlreiche Seminare im In- und Ausland, bietet Online-Kurse an und ist Verfasser diverser Bücher, Artikel und Videos.

**Iris Slomma** ist Rebirtherin/Integrative Atemtherapeutin, Resilienztrainerin sowie Erwachsenenpädagogin. Sie absolviert eine Ausbildung in Sexological Bodywork

### **Seminarpreis**

€ 345,00 für die Seminarteilnahme zuzüglich Unterkunft und Verpflegung (Vollpension)

**Frühbucherpreis bis 31.12.21: 290,00 EUR**

### **Teilnehmer/innen**

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt, d.h, 10 Frauen und 10 Männer.

► [Zum Anmeldeformular](#)

### **Copyright der Bilder:**

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