



Himmlisch Lieben Institut, Anke Felice Pospiech & Ralf Lieder, Ritterstr. 183, 47805 Krefeld

Ansprechpartner:
Ralf Lieder
0160-97055160
info@ralflieder.de

Pressemitteilung

Krefeld, 07.07.2016

Himmlisch Lieben – Slow Sex, Bewusster Sex, Tantra & Co.

Der 28-Tage-Prozess zum bewussten Lieben

In jüngster Zeit sind eine Reihe von Büchern und Artikeln zu den Themen Slow Sex, Soul Sex, Tantrischer Sex, Stiller Sex usw. erschienen. Sie sind der Ausdruck eines Trends, der bei vielen Paaren zu beobachten ist: Die Suche nach einer Alternative zum herkömmlichen Liebesspiel. Laut „Sexreport Deutschland 2013“ ist langsamer Sex mittlerweile sogar eine der liebsten erotischen Fantasien der Deutschen. Eines haben die eingangs erwähnten Konzepte gemeinsam: eine bewusstere Wahrnehmung und Umgang mit der sexuellen Energie.

Unter der Bezeichnung "Himmlisch Lieben" haben die Tantralehrer und Sexualberater Anke Felice Pospiech und Ralf Lieder in den letzten Jahren ca. 1000 Paare und Einzelpersonen in die "Kunst des bewussten Liebens" heran geführt. So lernen Paare in praxisorientierten Seminaren beispielsweise, wie sie ihr Liebesleben entschleunigen, bewusst mit der sexuellen Energie umgehen und mehr auf die wirklichen Bedürfnisse ihrer Partner eingehen können. Im Unterschied zu ähnlichen Seminaren anderer Anbieter geht es hier wirklich praxisorientiert zu, d.h. die Übungen und Rituale werden unter Anleitung direkt und gemeinsam ausgeführt. Die Seminarleiter gehen dabei so entspannt mit dem Thema um, dass aus anfänglichen Unsicherheiten bei den Teilnehmern eine achtsame und respektvolle Offenheit entsteht.

Anke Felice Pospiech sagt dazu: *"Sexuelle Scham ist zum größten Teil angelehrt und bei einer gewissen Offenheit in Kombination mit einem sicheren geschützten Rahmen kann sie sehr leicht abgelegt werden. Unsere Teilnehmer wundern sich immer, wie schnell bei unseren Seminaren eine vertraute und achtsame Atmosphäre entsteht, bei der Schamgefühle keine große Rolle mehr spielen."*

Die Seminarleiter fühlen sich dem Motto "Walk Your Talk" (Tu das, was du sagst) verbunden, d.h. alles was sie in ihren Seminaren, Zeitschriftenartikeln und Blogs vermitteln haben sie selbst ausprobiert und getestet, ob es wirklich hilfreich ist und ihre persönliche Weiterentwicklung unterstützt. So gibt es beispielsweise auf ihrer Website "himmlisch-lieben.de" die Rubrik "Magic Moments", in der Vorschläge für erotisch-romantische Augenblicke gemacht werden, die das Feuer in einer Beziehung weiterhin lodern lassen - oder es wieder anzünden. Die Quelle all dieser Anregungen ist das eigene Liebesleben der Seminarleiter-Paare.

Die verwendeten Methoden, Rituale und Übungen basieren auf Ideen des westlichen Tantra. *"Im Laufe unserer mittlerweile 25-jährigen Erfahrung und Ausbildungen als Atemtherapeuten, Tantralehrer und Sexualberater haben wir viele Methoden kennen gelernt und selbst ausprobiert. Manches war hilfreich, bedurfte aber noch einigen Anpassungen für unsere Zwecke, manches fand direkten Zugang zu unseren Seminaren, aber vieles mussten wir selbst entwickeln, damit es unsere Erwartungen an eine Integration von Sexualität und Herz erfüllte. Beispiele dafür sind das tantrische Rebirthing, das Maithuna-Liebesritual oder die orgasmische Körpermeditation"* erläutert Ralf Lieder.

Die Essenz ihrer gemeinsamen Arbeit findet ihren Niederschlag in einem ihrer letzten Projekte, dem "28-Tage-Prozess zum bewussten Sex". Dort wird den Teilnehmern bzw. Lesern empfohlen, 28 Tage lang Gipfelorgasmus zu vermeiden, weil dieser zur emotionalen Entfremdung bei Paaren führt (Warum das so ist haben sie in einem ausführlichen Artikel beschrieben: <http://slowsex-fuer-paare.de/orgasmusfixierter-sex-und-entfremdung.html>). Stattdessen werden Verhaltensweisen eingeübt, die die Paarbindung stärken, die alte sexuelle Konditionierungen "entlernen" und die es ermöglichen, die sexuelle Energie zu halten.

"Unserer Psyche und unseren Zellen sind geprägt von einem evolutionsbiologischen Programm und sexuellen Konditionierungen, die zur Entladung der orgasmischen Energie in einem Höhepunkt drängt. Bei der "Kunst des bewussten Liebens" lernen die Teilnehmer, die sexuelle Energie im Körper zu halten und zirkulieren zu lassen. Das Ergebnis ist mehr Bewusstheit beim Liebesspiel, mehr Lebendigkeit und tiefere Verbundenheit" fassen Anke Felice Pospiech und Ralf Lieder ihr Anliegen zusammen.

Ausführliche Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

himmlisch-lieben.de

bewusstes-lieben.de

orgasmische-koerpermeditation.de

Der 28-Tage-Prozess:

himmlisch-lieben.de/bewusster-sex-der-28-Tage-Prozess.html

Online-Workshop "Die Kunst des bewussten Liebens":

<http://himmlisch-lieben.de/bewusstes-lieben-online-workshop.html>

Informationen zu den Veranstaltern und Trainern



Anke Felice Pospiech ist Tantralehrerin, Lach-Yoga-Lehrerin, Rebirtherin, spirituelle Heilerin und Seminarleiterin.

Ralf Lieder ist Tantralehrer, Integrativer Atemtherapeut, Seminarleiter, Herausgeber von Gesundheitsportalen, Autor von IT-Fachbüchern.

Weitere Infos unter <http://himmlisch-lieben.de/feliceundralf.html>