Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Tantra Jahrestraining

Jahresgruppe für Frauen, Männer und Paare

Datum:	**20.10.2023 - 28.07.2024**
Dauer:	21 Tage
Leitung:	**Anja Wendt , Samarona Buunk**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**2.975,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Seminarbeschreibung

Das Tantra Jahrestraining ist eine spannende Reise, auf der du dich selbst in der Begegnung mit anderen entdecken und erforschen kannst. Wir vermitteln ein Verständnis der tantrischen Lehre und machen sie durch unterschiedliche praktische Übungen für jede*n Einzelne*n erfahrbar. Eine ausgeglichene Zahl von Männern und Frauen bietet eine einzigartige Möglichkeit, Nähe und Intimität mit sich selbst und anderen in einer geschützten Atmosphäre zu erfahren. Frei von gewohnten Verbindlichkeiten in Beziehungen haben die Teilnehmer genügend Raum und Zeit, sich auszuprobieren. Sie können in den Begegnungen neue Wege gehen und gleichzeitig eigene Grenzen setzen, ohne Angst haben zu müssen, verlassen oder zurückgewiesen zu werden.

In dieser vertrauensvollen Atmosphäre fällt es leicht, bei dir zu bleiben und den/die Partner*in als Spiegel zu nutzen, in dem du dich selbst wiedererkennen kannst. Es wird Gruppenstrukturen geben, in denen die Männer mit Männern und die Frauen mit Frauen zusammen sind und jeder sich in seiner Einzigartigkeit erleben und ausdrücken kann und alle voneinander lernen.

Das Tantra Jahrestraining gibt neue Anstöße und Möglichkeiten, wach und verbunden mit dir und deinem Körper und in Kommunikation mit einem Gegenüber zu sein. Dies wird deine Beziehungen in allen Lebenssituationen bereichern.

An diesem Training kannst du sowohl als Single als auch gemeinsam mit deinem/r Partner*in teilnehmen.

Themen- und Terminübersicht

Einführung in Tantra
20. - 22. Oktober 2023

Sich für Tantra zu öffnen, heißt, dem Leben gegenüber eine innere Haltung von Akzeptanz, Offenheit und Neugierde zu haben. Tantra ist nicht zielorientiert. Es geht darum, Ja zu sagen zu dem, was im Hier und Jetzt geschieht. Es geht nicht um Veränderung, es geht darum, einen intimen Kontakt mit sich selbst herzustellen, die positiven wie negativen Aspekte anzuerkennen und da sein zu lassen.

Männliche und weibliche Sexualität
24. - 28. Januar 2024

Wir alle möchten unsere natürliche Sexualität und unser Leben genießen. Tantra führt dich zu einer intimen Auseinandersetzung mit deiner Sexualität. In unserer Gesellschaft können wir unserer Sexualität und unserem Körper selten mit Offenheit und Neugierde begegnen. Wir haben oft das Gefühl, alles zu dieser Thematik verstecken oder verschweigen zu müssen. Entweder fühlen wir uns nicht gut genug und denken, es „bringen“ zu müssen oder wir meinen, nicht loslassen oder rezeptiv sein zu können. Um das Gefühl von Minderwertigkeit zu kompensieren, entwickeln wir bestimmte Strategien und Verhaltensmuster. Wir bemühen uns, anders zu sein, als wir sind, und werden zu Machos oder begeben uns in Abhängigkeit. Im Tantra geht es nicht nur darum, die sexuelle Energie zu befreien, sondern es geht auch darum, ein erfülltes und reiches Leben zu leben.

Hingabe und Leidenschaft
28. - 31. März 2024

In der Sexualität begegnen wir einer ganz bestimmten Polarität: Hingabe und Leidenschaft. In der Hingabe finden wir die verschmelzende Liebe, die unsere Grenzen auflöst und Intimität ermöglicht. In der Leidenschaft finden wir die feurige, belebende Kraft der Erregung, die uns scharfe Konturen gibt. Entspannung und Erregung, Rezeptivität und Kraft wechseln sich in unserem Leben ab. Die Spannung zwischen diesen beiden Polaritäten ist die Anziehung zwischen Mann und Frau. Nicht jeder erlaubt sich diese beiden Seiten zu leben, denn oft konfrontieren sie uns mit Erinnerungen und Ängsten. Leidenschaft kann starke Gefühle hervorrufen, neben Kraft und Wildheit z.B. auch Wut und Zerstörung.
Sie konfrontiert uns mit der Angst vor Trennung. Hingabe birgt außer Intimität und Sanftheit auch die Angst davor, unsere Individualität zu verlieren und uns in dem Anderen aufzulösen.

Anima und Animus – die unsichtbaren Partner

22. - 26. Mai 2024

Das Konzept von Yin und Yang war schon in der Tradition des Taoismus ein Ausdruck dafür, dass das Leben aus einer Balance zwischen männlichen und weiblichen Aspekten besteht. C.G. Jung hat dieses Konzept in die westliche Psychologie einbezogen: Er sagt, dass jeder Mann männliche Qualitäten und im Unbewussten eine Innere Frau, Anima, hat. Jede Frau hat ihre weiblichen Qualitäten und im Unbewussten einen Inneren Mann, Animus.
In uns besteht eine Dynamik zwischen der männlichen und weiblichen Seite: Manchmal dominiert die männliche Seite die weib liche oder umgekehrt, manchmal stehen sie in Beziehung zueinander oder auch nicht, manchmal versuchen wir, die eine oder andere Seite zu verneinen oder zu ignorieren. Aber nur durch Anerkennung beider Seiten tritt Heilung und Einssein ein. Wir erkennen, dass wir sowohl männliche als auch weibliche Qualitäten haben.

Tantrische Alchemie

24. - 28. Juli 2024

Im Tantra lernen wir, die subtilen, feinen und verletzlichen Energien mit den leidenschaftlichen und wilden Energien zu vereinen. Sie sind beide Teil der Begegnung zwischen Mann und Frau. Wir ehren und würdigen die weibliche Energie und Intuition und lernen, der männlichen Präsenz zu vertrauen, ohne Kontrolle und innerlichen Rückzug.
In der Würdigung dieser beiden Seiten verändert sich die Sexualität. Spannung und Entspannung sind kein Widerspruch mehr, sie stehen nebeneinander. Die neue Begegnung, die dabei entsteht, wurde von Osho als Tal-Orgasmus bezeichnet. Es ist ein Zulassen und Akzeptieren von sexueller Leidenschaft und ekstatischer Liebe in Männern und Frauen.

Seminarzeiten

Einführung in Tantra: Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Alle anderen Termine: Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleitung

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen Sie bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir Ihnen rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 3.025 €
5 Raten à 505 €
zzgl. der Anzahlung von 500 €

Zum Kennenlernen

Der 1. Teil des Trainings ist zum Kennenlernen einzeln buchbar.

Tantra Jahrestraining – Offenes Wochenende

20. - 22.10.2023