

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Learning Love – Wenn Sex intim wird

Wie vertiefte Beziehungen unsere Sexualität verändern

Datum: **29.06.2022 - 03.07.2022**

Leitung: **Krishnananda T. Trobe und Amana G. Trobe**

Preis: **795,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink

Tel. 0221-57407-39

bhakti@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Seminarbeschreibung

Dieser Workshop gibt ein grundlegendes Verständnis und Werkzeuge, die helfen, mehr Sensibilität, Verbindung, Sicherheit und Entspannung in dein Liebe-Machen mit deinem Intim-Partner zu bringen. Sex verändert sich natürlicherweise, wenn sich die Intimität vertieft.

Zu Beginn können unsere Beziehung und unsere Sexualität mit einer Person problemlos sein. Aber mit der Zeit, so wie wir offener und verletzlicher werden, können Schwierigkeiten auftauchen. Unbewusste Ängste und Unsicherheiten können auftauchen. Tiefere Intimität bringt mehr Verletzlichkeit und das kann irgendwann verborgene Traumata, Unsicherheiten und Ängste öffnen.

Es kann sein, dass die Art von Liebe-Machen nicht mehr nährend ist und wir uns hinterher leer fühlen, ohne eine tiefere Verbindung zu unserem Partner. Oder wir erleben verschiedene Arten von Funktionsstörungen und dass unser Körper sich nicht so verhält wie wir es gerne hätten. Vielleicht vermissen wir die unbeschwerte Sexualität, die wir zu Beginn hatten und versuchen verschiedene Wege, sie wieder zurück zu bekommen.

Dieser Workshop hilft dir,

- sensibler für deinen Körper zu werden, fühlen und achten zu lernen, warum der Körper so reagiert und zu fühlen, wenn Angst und Unsicherheit sich zeigen.
- zu verstehen, warum und wie diese Ängste und Unsicherheiten auftauchen, sensibel zu sein für deine Ängste und Unsicherheiten und sie ernst zu nehmen.
- dir deiner sexuellen Energie und Bedürfnisse bewusster zu werden.
- effektive und liebevolle Wege zu finden, deine Energie, Bedürfnisse, Ängste, und Unsicherheiten in Bezug auf sexuelle Intimität zu kommunizieren.
- eine natürliche sexuelle Lebendigkeit und Verspieltheit wieder zu finden.

Dies ist kein Seminar um sexuelle tantrische Übungen zu erforschen. Es ist eine innere Erforschung der Wunden, die eine natürliche, fließende Sexualität stören. Die Arbeit im Seminar geschieht durch Unterricht zum Verständnis, Austausch-Übungen, innere Erforschung, Meditationen, Tanzen und Erforschen von tieferer Sensibilität im Körper durch geführte Meditationen.

Das Seminar ist offen für Einzelpersonen sowie für Paare.

English Description

When Sex becomes Intimate

How our Sexuality changes as our Relationships go deeper

This workshop provides the basic understanding and tools to help you bring more sensitivity, connection, safety, and relaxation to your love-making with your intimate partner. Sex naturally changes as intimacy deepens.

In the beginning, our relating and our sexuality with a person can be trouble-free. But with time, as we become more open and vulnerable, difficulties may arise. Fears and insecurities may come up that we were not aware of. Deeper intimacy brings more vulnerability and that may in time open buried traumas, insecurities, and fears.

We may find that the way we make love is no longer nourishing and only leaves us feeling empty and without a deeper connection to our partner. Or we may experience different kinds of dysfunctions and that our body is not behaving as we would like. We may find ourselves missing the carefree sexuality that we had in the beginning and try different ways to get it back.

This workshop will help you to:

- Become more sensitive to your body and learn to feel and appreciate why the body reacts in the ways that it does and to feel when fear or insecurity arises.
- Understand why and how these fears and insecurities are coming up and to validate and be sensitive to your fears and insecurities.
- Become more aware of your sexual energy and needs.
- To find effective and loving ways to communicate your energy, needs, fears, and insecurities related to sexual intimacy.
- Recover a natural sexual aliveness and playfulness

This is not a seminar for exploring sexual Tantric exercises. It is an inner exploration of the wounds that are interfering with a natural and flowing sexuality. The work in the seminar happens through teachings, sharing exercises, inner inquiry, meditations, dancing and exploring deeper sensitivity in the body through guided meditations.

Seminarzeiten

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