

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Tantra Jahrestraining**

**Geschützte Gruppe für Frauen, Männer und Paare**

Datum: **20.02.2026 - 18.10.2026**

Dauer: 15 Tage

Leitung: **Anja Wendt , Volker Maria Neumann**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **2.460,00 €**

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

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Im Tantra geht es um Kontakt, es geht um authentisches Begegnen. Unser „Tantra Jahrestraining“ bietet dir eine spannende Reise in vier Modulen, auf der du dich selbst in der Begegnung mit anderen neu entdecken und erforschen kannst.**

### **Seminarbeschreibung**

Wir vermitteln ein Verständnis der tantrischen Lehre und machen sie durch praktische Übungen individuell erfahrbar. Wir verfolgen in unserer Arbeit mit Tantra einen therapeutischen Ansatz. Wir möchten also mögliche Verletzungen oder schlechte Erfahrungen in zurückliegenden Begegnungen die wunderbar heilsame Wirkung des Tantra entgegenbringen. Eine geschlossene Gruppe mit einer ausgeglichenen Zahl von Männern und Frauen bietet die einzigartige Möglichkeit, Intimität mit anderen in einem geschützten Raum zu erfahren. Frei von Zwängen und gewohnten Verbindlichkeiten in Beziehungen hast du die Chance, dich auszuprobieren. Du kannst im Kontakt mit dir selbst die Begegnung mit anderen neu gestalten und gleichzeitig eigene Grenzen setzen, ohne Angst haben zu müssen, verlassen oder zurückgewiesen zu werden.

Wir schaffen in unserem „Tantra Jahrestraining“ eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der es dir leichter fallen soll, bei dir zu bleiben und andere als Spiegel zu nutzen, in denen du dich selbst wiedererkennen kannst. Im geschützten Raum der Gruppe erarbeitest du dir neue Möglichkeiten, deinem Gegenüber zu begegnen – verbunden mit dir und deinem Körper. Dies wird deine Beziehungen nicht nur in festen Partnerschaften, sondern in allen Lebensbereichen klarer, freier, gelöster sowie liebevoller, freudiger und nährender machen.

An diesem Training, das in vier thematisch verschiedenen Modulen stattfindet, kannst du sowohl als Single als auch gemeinsam mit deinem Partner bzw. deiner Partnerin teilnehmen. Es wird Gruppenstrukturen geben, in denen die Männer mit Männern und die Frauen mit Frauen zusammen sind und jeder sich in seiner Einzigartigkeit erleben kann.

## **Themen & Termine**

### **MODUL 1**

#### **Einführung in Tantra**

**20. - 22. Februar 2026** (Fr-Abend - So, 2 Tage)

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 darum, einen intimen Kontakt mit sich selbst herzustellen, die positiven wie negativen Aspekte anzuerkennen und da sein zu lassen.

### **MODUL 2**

#### **Männliche und weibliche Sexualität**

**16. - 19. April 2026** (Do - So, 4 Tage)

Wir alle möchten unsere natürliche Sexualität genießen. Tantra führt dich zu einer intimen Auseinandersetzung mit dir selbst, um herauszufinden, was Genuss für dich bedeutet. 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 und verschweigen zu müssen. Oft fühlen wir uns nicht gut genug und meinen, bei dem, was und wie Sexualität zu sein hat, nicht mithalten zu können. Um dem Gefühl von Minderwertigkeit zu entkommen, entwickeln wir verkrampte Strategien und ungesunde Verhaltensmuster. Wir bemühen uns, anders zu sein, als wir sind, und werden zum Beispiel zu Machos oder begeben uns in Unterwürfigkeit.

Tantra hat die Kraft, deine sexuelle Energie zu befreien. Tantra bietet dir die Chance, dein Leben als Frau oder dein Leben als Mann selbstbestimmt zu genießen.

### **MODUL 3**

#### **Anima und Animus – die unsichtbaren Partner**

**16. - 19. Juli 2026** (Do - So, 4 Tage)

Das Konzept von Yin und Yang ist in der Tradition des Taoismus ein Ausdruck für die Balance zwischen männlichen und weiblichen Aspekten des Lebens. C.G. Jung hat dieses Konzept in die westliche Psychologie integriert: Er sagt, jeder Mann habe neben seinen männlichen Qualitäten im Unbewussten eine „Innere Frau“, eine Anima. Und jede Frau habe neben ihren weiblichen Qualitäten einen „Inneren Mann“, einen Animus.

Tantra möchte die Dynamik zwischen der männlichen und weiblichen Seite sichtbar machen, sodass unausgeglichene Balancen transparent werden: Manchmal dominiert die männliche Seite die weibliche oder umgekehrt. Manchmal stehen sie in Beziehung zueinander, manchmal versuchen wir aber, die eine oder andere Seite zu verneinen. Aber nur durch Anerkennung beider Seiten erfahren wir in uns die Vollständigkeit des Lebens. Wir erkennen, dass wir sowohl männliche als auch weibliche Qualitäten haben.

#### MODUL 4

##### **Tantrische Alchemie**

**15. - 18. Oktober 2026** (Do - So, 4 Tage)

Im Tantra lernen wir, die subtilen, feinen und verletzbaren Energien mit den leidenschaftlichen und wilden Energien zu vereinen. Beide sind Teil der Begegnung von Mann und Frau. Wir ehren und würdigen die weibliche Energie und Intuition, und wir 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 stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

**Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 2500 €**

**4 Raten à 500 €**

**zzgl. der Anzahlung von 500 €**

##### **Ermäßigung**

100 € Ermäßigung für Teilnehmer\*innen des Seminars "Tantra Experience".