Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Tantra Jahrestraining

Geschlossene 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

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Tantra ist ein Weg der Selbstentdeckung und des authentischen Begegnens. Tantra ist eine innere Haltung. Es geht um die ganzheitliche Entfaltung deiner Energie, um Heilung und spirituelles Wachstum. Unser "Tantra Jahrestraining" bietet dir eine spannende Reise, auf der du dich in einem gesicherten Raum neu erfahren kannst.

Seminarbeschreibung

Tantra ist ein uralter spiritueller Weg der Selbsterkenntnis. Unser Jahrestraining will die geballte Kraft dieser Tradition in unsere Moderne "hinüberretten". Wir möchten die Philosophie des Tantra nutzbar machen – im Hier und Jetzt deiner Gegenwart. Tantra kann bereichern, öffnen, erneuern. Tantra lehrt uns eine Akzeptanz unserer selbst. Tantra vermittelt eine Praxis der Achtsamkeit, der Integration von Körper, Geist und Seele, die zu einer tiefen inneren Freiheit führt.

Tantra erleben – achtsam, therapeutisch, tiefgehend

In den vier intensiven Modulen unseres Jahrestrainings tauchst du ein in die Welt des Tantra, die wir durch praktische Übungen konkret erfahrbar machen wollen. Wir verfolgen in unserer Arbeit mit Tantra einen "therapeutischen Ansatz", das bedeutet, dass wir möglichen Verletzungen oder schlechten Erfahrungen in zurückliegenden Begegnungen die wunderbar heilsame Kraft des Tantra entgegenbringen.

Sichere Begegnung, klare Grenzen und neue Erfahrungen von Nähe

Eine geschlossene Gruppe mit einer ausgeglichenen Zahl von Männern und Frauen bietet dir die einzigartige Möglichkeit, Intimität mit anderen in einer Weise zu erfahren, in der du selbst vorkommst, in der du selbstbestimmt bleibst, in der du Grenzen setzen und Bedürfnisse oder Wünsche ohne Verurteilungen und Abwertungen äußern kannst. Frei von Zwängen und übernommenen Verbindlichkeiten in Beziehungen hast du die Chance, dich auszuprobieren. Du kannst im Kontakt mit dir selbst und in der Sicherheit der geschützten Gruppe die intime Begegnung mit einem Gegenüber neu gestalten, ohne Angst haben zu müssen, verlassen oder zurückgewiesen zu werden.

Tantra öffnet. Es öffnet den Raum für Begegnungen. Es öffnet dich selbst.

Was dich erwartet

- **Ein geschützter Raum:** In einer ausgeglichenen Gruppe von Männern und Frauen kannst du dich frei entfalten und authentische Beziehungen aufbauen, ohne Angst vor Ablehnung und Verurteilung.
- **Heilung durch Begegnung:** Du wirst lernen, dich selbst in den Spiegeln der anderen zu erkennen, was deine Beziehungen nicht nur zu Partnern, sondern zu allen Menschen in deinem Leben bereichern kann.
- **Verborgene Energien freisetzen:** Tantra hilft dir, deine energetischen Blockaden zu lösen und dich mit deiner sexuellen und kreativen Energie zu verbinden – auf eine transformative Weise.

Zielgruppe

Das Jahrestraining richtet sich an Singles und Paare, die an einer tiefgehenden persönlichen Transformation interessiert sind. Es ist ideal für Menschen, die bereits Erfahrung in der persönlichen Entwicklung oder in spirituellen Praktiken haben und nun auf der Suche nach einer intensiveren Auseinandersetzung mit ihren eigenen Blockaden, Beziehungen und ihrer Sexualität sind. Du benötigst keinerlei Vorerfahrung in Tantra, unser Jahrestraining richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Du solltest einfach bereit sein für neue Erfahrungen und neugierig auf dich selbst.

Nacktheit und Sexualität

Unser Angebot versteht sich ausdrücklich nicht als "Sex-Seminar", wir lehren keine Tantra-Massagen im erotischen Sinne oder sexuelle Praktiken, die der Luststeigerung dienen. Die tantrische Praxis, die wir verfolgen, ist auf die spirituelle und energetische Verbindung zu sich selbst und zu anderen ausgerichtet. Dabei vermitteln wir Nacktheit als die Möglichkeit eines ungeschminkten, eines im wörtlichen Sinne unverhüllten, also authentischen Begegnens.

Auch körperlicher Kontakt in Form von intimen Berührungen ist Gegenstand unseres Jahrestrainings. Die Übungen können für dich dabei herausfordernd im Sinne des Verlassens von Komfortzonen sein, in denen du dich bislang oft verborgen hast. Du entscheidest aber jederzeit selbst, welche Grenzen du setzen oder welche Einladungen du aussprechen möchtest.

Der respektvolle und achtsame Umgang miteinander steht jederzeit im Mittelpunkt aller Erfahrungen, die wir anbieten. Wir achten auf die Zusammenstellung der Gruppe und wir achten auf den geschützten Raum, in dem du dich sicher und aufgehoben fühlen kannst.

Das Dozententeam

Anja Wendt und **Volker Maria Neumann** leiten dieses Training. Beide haben langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen. Sie sind Paartherapeuten mit eigener Praxis, erfahrene Gruppenleiter in mehreren Bereichen und besitzen tiefgehende Kenntnisse über die therapeutische Anwendung von Tantra in der Arbeit mit emotionalen, psychischen und sexuellen Problematiken.

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 verkrampfte 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

15. - 19. Juli 2026 (Mi - So, 5 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 verletzlichen 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"**.**

Dozent*innen

Anja Wendt

Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis (Leichlingen) für Einzel- und Paartherapie.
Aus- und Fortbildungen in humanistischer Psychotherapie, u.a. in Klientenzentrierter Gesprächstherapie nach C. Rogers, Gestalttherapie nach F. Perls, Bioenergetik und Dynamischer Körpertherapie, Systemischer Familientherapie nach Satir und

Hellinger, Entwicklungspsychologie und Essenzarbeit, Inner Voice Dialogue, Innerer-Kind-Arbeit, Traumatherapie im Bereich Bindungsdynamik (SATe), Systemischer Paartherapie sowie Traumasensibler Paartherapie nach K. Klees.
Leitung von Achtsamkeitsseminaren und Systemischen Aufstellungstagen.
Leitung von Seminaren und Gruppen im Firmenbereich. Referentin für Fachveranstaltungen.
Vorträge zu diversen Themen.
Referententätigkeit im Bereich Erlebnispädagogik. Managementtraining, Kinder- und Jugendlichenarbeit.

Volker Maria Neumann

arbeitet als Heilpraktiker für Psychotherapie mit eigener Praxis in Köln-Poll. Einzel- und Paarsitzungen, Familiencoaching, Leitung von Gruppenseminaren. Studium der Philosophie, Psychologie und Geschichte (M.A.). Ausbildung in Humanistischer und Spiritueller Therapie, Weiterbildung in Paartherapie, in Tantra Energetics und Primärtherapie. Er ist verheiratet und Vater von fünf Kindern.