Tantraurlaub auf Korfu - "Mit allen Sinnen genießen"

Details zum Seminar

Der Tantraurlaub auf Korfu ist eine Kombination aus sinnlicher Selbsterfahrung und Gruppenurlaub. Mittels tantrischen Ritualen und Übungen, kraftvollen Meditationen, Lachyoga, sinnlichen Begegnungen und höchster Achtsamkeit geht es um inneres und äußeres Berührt sein. Gemeinsame Freizeitaktivitäten in der Gruppe runden den Urlaub ab.

Das Seminar ist für Tantra- und Seminar-Anfänger und Fortgeschrittene sowie für Singles und Paare geeignet.

Auch während der Seminartage bleibt genügend Zeit für Freizeit, Erholung und Urlaubsspaß! Es bietet sich an, nach dem Seminar noch ein paar Tage Urlaub anzuhängen. Erfahrungsgemäß ergeben sich aus der Gruppe heraus oft gemeinsame Aktivitäten, um noch eine schöne Zeit zusammen zu verbringen und das Seminar ausklingen zu lassen.

Folgende inhaltliche Elemente sind Bestandteil des Seminars:

Das Thema "Mit allen Sinnen genießen"
Wer sich auf den tantrischen Weg begibt, öffnet den Körper und den Geist für neue, intensive Erfahrungen und Wahrnehmungen. Mentale Prozesse werden verstärkt, wenn alle Sinne einbezogen sind und Erkenntnisse und Erfahrungen auf der körperlichen Ebene erfahren und verankert werden können. Damit ist die Auflösung alter Muster und Strukturen verbunden genauso

wie die Aktivierung und Verankerung neuer Ressourcen für den Alltag.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt deshalb in der ganzheitlichen Begegnung mit dem eigenen Körper und denen der anderen Teilnehmer. Der Freude, der Vielfalt, der Sinnlichkeit, der Spiritualität und der Lebendigkeit wird großer Raum gewährt.

Westlich-therapeutisches Tantra

Tantra ist eine aus dem hinduistisch-buddhistischen Kontext stammende spirituelle Lehre, die schon vor tausenden Jahren eine Weltsicht aus Erfahrungen entwickelten, die wir erst heute wissenschaftlich einigermaßen nachweisen können. Es geht dabei um Polaritäten (z.B. Männlich + Weiblich, Plus + Minus) und die daraus entstehende Energie, die für spirituelles Wachstum genutzt werden kann. Chakren, Kundalini, Hatha-Yoga sind weitere Begriffe und Übungsformen, die aus dem Tantra entstanden sind. In der Verbindung von traditionellen tantrischen Lehren und Ritualen mit unserer westlichen Kultur und modernem Wissen sind sehr wirkungsvolle Übungen entstanden, die tiefgreifende Veränderungen und Transformationen bewirken können. Etwa zwei Tage des Seminars und einige Rahmenhandlungen sind tantrischen Ritualen und Übungen gewidmet. Der Musiker Sting sagt zu Tantra: "... it's about reconnecting with the world of the spirit through everyday things."

Tantramassage

Die seriöse Tantra-Massage ist eine Form der rituellen Berührungskunst bei der der ganze Körper berührt und massiert wird. Sie ehrt den menschlichen Körper und den Menschen in seiner Gesamtheit. Während des Seminars wird es mehrere Massageeinheiten geben, in denen die Grundlagen der Tantramassage vermittelt wird.

Kundalini Tantra Yoga & Hatha Yoga

Das Erwecken der Kundalini-Energie spielt im Tantra eine große Rolle. Kundalini ist eine Form latenter Bioenergie, unsere ureigenste Lebensenergie, die mit der sexuellen Energie in Verbindung steht. Tantrische Übungen und Rituale zielen darauf ab, die Kundalini anzuregen und damit mehr Lebendigkeit zu erreichen und auf einer spirituellen Ebene die Vereinigung mit den kosmischen Kräften. Wir praktizieren und vermitteln eine vom balinesischen Yogi und Tantrameister entwickelte dynamische Yoga-Form, das Kundalini Tantra Yoga sowie das bekannte Hatha-Yoga.

Rebirthing und Atemübungen

Der Atem spielt in vielen spirituellen Traditionen eine wichtige Rolle, weil durch den bewussten Umgang mit dem Atem bestimmte Bewusstseinszustände erreicht werden können. Auch beim Tantra wird der Atem zur Energielenkung eingesetzt. Beim Rebirthing (oder auch Integratives Atmen) wird eine bestimmte Atemtechnik verwendet, die zu einer tiefen Entspannung und Innenschau führt. Dabei können verdrängte Gefühle angeschaut und angenommen werden, womit Energie frei gesetzt wird. Während des Seminars wird es eine geführte Rebirthing-Session geben, sowie mehrere Atemübungen.

Lachyoga

Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen des Lachens auf Körper und Seele. Mit Angela und Felice haben wir zwei erfahrene Lachyoga-Trainerinnen in unserem Team, die uns mit den typischen Lachyoga-Übungen immer wieder zum gemeinsamen Lachen bringen werden.

Meditationen und körperbezogene Übungen

Ergänzend zu den vorgestellten Methoden wird es meditative Übungen geben, die meist sehr körperbezogen sind (z.B. Kundalini-Meditation u.a.). Sie sind von jedem Teilnehmer problemlos zu meistern.

Freizeitprogramm

Neben dem Seminar gibt es die Möglichkeit für weitere gemeinsame und individuelle Aktivitäten, u.a. eine Bootstour, Nutzung von Pool und Strand sowie baden, sonnen und schnorcheln. Weiterhin kannst du am Meditationsangebot des Seminarhauses teilnehmen.

Noch Fragen?

Wenn du dich für unsere Tantraurlaube interessierst, tauchen verständlicherweise manchmal Fragen auf. Vor allem dann, wenn du noch wenig oder keine Tantraerfahrung hast und uns noch nicht kennst. Gerne kannst du Felice oder Angela anrufen, um deine Fragen zu besprechen. Vielleicht findest du die Antworten auf deine Fragen auch auf unserer Seite "Fragen und Antworten".

► Weitere Infos: Preise, Verpflegung, Anreise usw.

Fotoimpressionen
Tantraurlaub-Seminar