

Details zum Programm

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

Von den acht Tagen, die wir dort sind, sind sechs Tage dem Seminar gewidmet – dazwischen gibt es freie Zeiten für Ausflüge oder zum entspannen, zwei Tage sind für An- und Abreise vorgesehen. Auch während der Seminartage bleibt genügend Zeit für Freizeit, Erholung und Urlaubsspaß!

Die ersten Tage werden wir dem Loslassen, Ankommen und Abschalten widmen. Es geht darum, wieder mehr Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln und seelisch ganz präsent zu sein. Dies erreichen wir u.a. durch Lachyoga, Atemübungen, Meditationen, dynamische Übungen, sinnlichen Ritualen, Energie- und Chakrenarbeit.

Im weiteren Seminarverlauf werden wir Altes loslassen und neue Visionen formulieren. Dabei geht es um feierliche Rituale, Berührung, Lebensfreude, Spaß, Einlassen auf Sinneswahrnehmungen und sinnliche Begegnungen.

 zum Anmeldeformular

Folgende inhaltliche Elemente sind Bestandteil des Seminars:



Das Thema: "Wie im Himmel auf der Insel der Götter"

Mit seinem sonnigen Wetter, der grünen Landschaft, dem blauen Meer, den bunten Farbtupfern überall (Blüten, Flaggen, Tücher & Kleidung) und der spürbaren Verbundenheit der Balinesen mit ihrem hinduistischen Glauben fühlt man sich als Westeuropäer auf Bali dem Himmel sehr nah. Das phantastische Resort mitten in einer Kokosnussplantage mit seinen komfortablen Unterkünften, dem hervorragenden Essen und dem schönsten Seminarraum, den wir je gesehen haben, schaffen zudem paradisische Zustände. Das Seminarprogramm mit tantrischen Blütenritualen, sinnlichen Massagen,

kraftvollen Meditationen und Übungen sowie die tiefe Verbundenheit mit den anderen Menschen in der Gruppe lassen uns dann endgültig "wie im Himmel" fühlen.

Balinesische Blütenrituale

Balis Farbenvielfalt rührt nicht nur von den bunten Wimpeln und Stoffen her, sondern vor allem durch die unzähligen Blüten. Überall auf Bali werden Blüten zum Schmücken verwendet, aber auch zur Opferung. Bei unserem ersten Aufenthalt haben wir spezielle Blütenrituale entwickelt, die nun auch Bestandteil des Programms sind.



Aqua-Tantra

Der Pool im Resort und die Aussenluft sind so warm, dass wir das Becken auch für eine Aqua-Tantra-Session verwenden können. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin wird dabei auf den Händen getragen und gleitet dabei schwerelos durch das Wasser, wird unter Wasser massiert und sanft berührt.

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 Sri Jaya Sakti entwickelte dynamische Yoga-Form, das Kundalini Tantra Yoga sowie das bekannte Hatha-Yoga.

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.



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.

Meditationen und Körperbezogene Übungen

Zusätzlich zum Meditations- und Yoga-Angebot im Resort wird es auch von uns meditative Übungen geben, die meist sehr körperbezogen sind (z.B. Kundalini-Meditation u.a.). Sie sind von jedem Teilnehmer problemlos zu meistern.

Lachyoga

Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen des Lachens auf Körper und Seele. Hier wird mit entsprechenden Lachyoga-Übungen immer wieder für Spaß und Leichtigkeit gesorgt sein.

Freizeitprogramm

Neben dem Seminar gibt es die Möglichkeit für weitere gemeinsame und individuelle Aktivitäten, u.a. eine Sunrise-Delphintour, Nutzung von Pool und Strand sowie Baden, Sonnen und Schnorcheln. Weiterhin kannst Du dich im resorteigenen Spa massieren und verwöhnen lassen.

Optionales Verlängerungsprogramm



Ein Strand auf Nusa Lembongan

Wir bieten euch ein optionales Verlängerungsprogramm an, bei dem wir euch interessante Orte und besondere Schätze zeigen möchten, die wir bei den diversen Reisen nach Bali gefunden haben. Die Organisation und die Reservierungen übernehmen wir für euch kostenlos, ihr müsst nur noch die individuellen Reise- und Unterkunftskosten bezahlen.

Voraussichtliche Stationen des Programms (mehr Infos folgen):

Kulturelle Hochburg Ubud: Wir wohnen in einem schönen Hotel mit Swimming Pool, werden einen tantrischen Ashram und Tempel besuchen (wenn es zeitlich passt auch eine Puja-Zeremonie), nehmen an einer Kundalini-Tantra-Yoga-Stunde teil, besuchen den Ubud-Market und gehen auf den umliegenden Straßen shoppen. Wer möchte, kann eine Tour (auf Wunsch per E-Bike) durch die Reisfelder machen, eine Rafting-Tour auf einem Fluss oder eine Tagestour mit dem Auto zu interessanten Punkten in Bali.

Paradiesische Insel Lembongan: Wir setzen mit der Fähre nach Nusa Lembongan über und verbringen dort ein paar Tage auf der usprünglichsten und entspanntesten balinesische Insel. Wir werden eine Schnorcheltour unternehmen, die Mangrovenwälder besuchen, mit dem Motoroller die Insel erkunden und lecker essen gehen.

Anmeldung hier...