


# Tantraurlaub auf La Gomera - "Wie neu geboren werden"

## Details zum Seminar

Der Tantraurlaub auf La Gomera 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.

Die Anreise zur Finca Argayall findet derzeit mit dem Boot statt. Was auf La Gomera keine Seltenheit ist, denn auch andere uns bekannte Urlaubsresorts sind nur über den Wasserweg erreichbar.

Während der 7 Seminartage bleibt genügend Zeit für Freizeit, Erholung und Urlaubsspaß! Wir empfehlen, nach dem Seminar noch ein paar Tage Urlaub im Valle Gran Rey anzuhängen.



Folgende inhaltliche Elemente sind Bestandteil des Seminars:

**Das Thema "Wie neu geboren werden"**
Bei den Feedbacks nach dem Tantraurlaub hören wir von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen oft: "Ich

fühle mich wie neu geboren." Und genau dieses Thema zieht sich durch das ganze Seminar. Da ist zum einen der enge steinige, sich wie ein Geburtskanal windende, Weg zum Seminarort, an dessen Ende die Finca wie eine Oase auftaucht. Da sind zum anderen Rebirthing-Sessions (siehe unten), die Kindheitserlebnisse wieder erlebbar und integrierbar machen. Da gibt es enge Verbindungen zu den anderen Menschen in der Gruppe, in der man sich geborgen und angenommen fühlt. Und da gibt es Visionen für eine andere Art das eigene Leben zu gestalten.

**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."

**Wassertantra**
Wenn das Wetter und die Bedingungen vor Ort es zulassen, werden wir an einem Tag Wassertantra im beheizten Pool der Finca anbieten. Die Schwerelosigkeit im Wasser wird dabei für intensive körperliche Erfahrungen und Vertrauensübungen genutzt.

**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.

**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**

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.

**Freizeitprogramm**
Neben dem Seminar gibt es die Möglichkeit für weitere gemeinsame und individuelle Aktivitäten, u.a. eine Delphintour, Nutzung von Pool und Strand sowie baden, sonnen und schnorcheln. Weiterhin kannst Du am Meditationsangebot der Finca ohne Zusatzkosten teilnehmen.

Zum Anmeldeformular

**Fragen und Antworten zum Tantraurlaub**

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".

**Anschlussaufenthalt buchen - weitere Hotels im Ort**
Da es sich bei der Finca Argayall um eine Seminarfinca handelt, sind die Möglichkeiten, dort über die Seminarwoche hinaus zu übernachten, sehr begrenzt. Hier findet ihr aber noch eine kleine Auswahl weiterer Hotels in verschiedenen Preiskategorien, in die ihr vor oder nach der Seminarwoche gehen könnt: Weitere Hotels auf La Gomera

