

DER GROSSE BOGEN 2022



26. TANTRISCHES JAHRESTRAINING
HELLWACH - MUTIG - LIEBEVOLL

Wer begleitet dich?	4
Der Große Bogen	5
I: Höhenflug	6
II: Aufstellungsarbeit	7
III: Lust und Heilung	8
IV: Ekstase	9
V: Welle	10
VI: Maithuna	11
Feedbacks	12
Der Spielplatz	13
Die Termine	14
Dein Beitrag	15
AGBs	16
Kontakt	17

Copyright Institut Namasté.
Panta rhei: Änderungen vorbehalten.

Und: Wir sind auch nur Menschen - Irrtümer ebenfalls vorbehalten!
V 13.1, 1-2022



DR. HELENA KRIVAN & TEAM

Mitbegründerin und Leiterin des *Instituts Namasté*, des Seminarzentrums *zeiTraum*, des buddhistischen Meditationszentrums *Garchen Chöding* und der unabhängigen Beratungsstelle *City Coach*. Nachhaltig erfolgreiche Gruppenleitung seit 1997.

- Tantra bei Amrit Fuchs, Andro, Diana Richardson, Daniel Odier u.a.;
- Chuluaqui Qoudoushka bei Batty + Rose (Deer Tribe)
- Life Coach (LSB-Ausbildung); Dipl. Sexualberaterin und -pädagogin
- Dipl. Themen- und Familienstellerin
- Provokative Therapie bei Frank Farrelly
- Shamanic Counseling bei Paul Uccusic
- Leiterin der Ausbildung zum/zur Aufstellungsleiter*in
- Leiterin der Namasté-Tantralehrer-Ausbildung
- Dissertation in Peace Studies zum Thema *Inmerer Frieden durch Westliches Tantra*
- Katzenfan, Imkerin, Sängerin und Autorin.

DAS NAMASTÉ-TRAINERTEAM

Die breite Palette an Persönlichkeiten und Talenten im Namasté-Team bietet ein immer wieder frisches Seminarerlebnis; ihre sorgfältige und gründliche Ausbildung gewährleistet kompetente Betreuung und einen heiter-entspannten Seminarablauf.



THOMAS
CORD



BARBARA
SCHWARZMANN



NICK
MÖBIUS



Mit dem Frühling beginnt auch das tantrische Jahrestaining DER GROSSE BOGEN, der sich von deinen ersten Schritten auf dem tantrischen Pfad bis zum Jahrtausende alten, klassischen Tantra-Ritual spannt.

Was du hier erfährst, hilft dir Türen zu neuen inneren und äußeren Welten zu öffnen: Türen zu dir selbst, die vielleicht lange versperrt oder vergessen waren. Türen zu anderen, die zu öffnen du vielleicht noch nie den Mut gefunden hast. Stufe um Stufe wirst du behutsam geführt und nährst dich dem, was wir unter dem Begriff *Westliches Tantra* zusammenfassen:

- Sich selbst ohne Wenn und Aber annehmen und von Herzen lieben lernen,
- die eigenen Empfindungen wahrnehmen und verfeinern,
- Nähe wagen und genießen,
- dem eigenen Bauchgefühl vertrauen lernen,
- Blockaden, Traumata und alte Verletzungen allmählich heilen und Schmerzliches abklingen lassen,
- bewusst das Wechselspiel von Sich-Öffnen und Sich-Abgrenzen üben,
- deinen wenig hilfreichen Mustern augenzwinkernd auf die Schliche kommen,
- wach und voller Achtsamkeit das Jetzt erfahren,
- Sexualität als einen natürlichen und beglückenden Teil deines Lebens integrieren,
- Energie und ihr freudvolles Fließen wahrnehmen, steigern und lenken,
- mitfühlendes Annehmen von Schattenanteilen in sich selbst und im Gegenüber,
- Schönheit und Vollkommenheit erkennen lernen in allem, was dich umgibt,
- Verantwortung für dich und dein Leben übernehmen,
- dieses dein Leben bewusst dorthin lenken, wo Freude, Energie und Geborgenheit für dich bereitstehen.

Speziell in dieser Gruppe entsteht tiefe Verbundenheit mit all den Wegbegleitern auf deinem Weg zu mehr persönlicher Freiheit und einem mitfühlenden Verstehen der Spielregeln des Lebens.

I: HÖHENFLUG

Der HÖHENFLUG ist der erste Ankerpunkt des GROSSEN BOGENS. Wenn du das Basisseminar ATEM, ENERGIE & Co.

bereits besucht hast, aber noch nicht sicher bist, ob dieser Weg für dich hier und jetzt tatsächlich der richtige ist, so hast du bei diesem offenen Seminar die Möglichkeit, erstmal hineinzuschnuppern.

Hast du deine Erfahrungen bei einem anderen Tantra-Veranstalter gesammelt, ist eine Teilnahme nach Rücksprache mit der Institutsleitung ebenfalls möglich.

Du kannst dich also entweder nach dem HÖHENFLUG für die Teilnahme am Jahrestraining entscheiden, oder du nimmst die Erfahrungen aus diesen intensiven Tagen einfach mit nach Hause und lässt sie gezielt nachwirken.

Der HÖHENFLUG besteht aus einer Vertiefung der wichtigsten Elemente des

BASISSEMINARS sowie dem Entdecken ganz neuer Ebenen des tantrischen Erlebens.

Viel schwungvolle Körpererfahrung durch dynamische oder auch sehr sanfte Bewegung, vergnügliche Übungen, spielerisch-festliche Rituale und fein abgestimmte Meditationen runden die Erfahrung deiner Selbst ab.

Das Jahrestraining DER GROSSE BOGEN, für das dieses Seminar den Einstieg bietet, ist als einjähriger Entwicklungsprozess gedacht, bei dem du durch die einzelnen Blöcke immer wieder - rund alle 2-3 Monate - einen neuen Impuls erhältst.

Essenziell ist dabei der Kontakt der Teilnehmer*innen untereinander und zur Institutsleitung (dabei helfen u.a. die regelmäßigen Jours Fixes), sodass du zu jeder Zeit Unterstützung und Begleitung erfährst.

Allmonatliche schriftliche Reflexionen fördern deinen Wachstumsprozess und sind noch nach Jahren gute Erinnerungssäulen und Motivatoren.

Viele Teilnehmer*innen nehmen als Ergänzung zu den Seminarprozessen gerne die am Institut angebotene Einzelarbeit in Anspruch, um ihre Hauptthemen besonders effizient aufzulösen und ihren ganz persönlichen Großen Bogen rund und kraftvoll zu spannen.

II: AUFSTELLUNGSARBEIT

WOZU AUFSTELLUNGSARBEIT?

Die Aufstellungsarbeit steht gleich an zweiter Stelle im Jahrestraining, da ohne einen tieferen Blick in die eigene Familienstruktur ein Fortschreiten auf dem tantrischen Pfad (und ganz allgemein auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung) nicht gut möglich ist.

Diese Arbeit und ihre Ergebnisse haben sich immer wieder als außerordentlich lösend und richtungsweisend herausgestellt. Deshalb sind Teilnehmer*innen an unserem Jahrestraining - zusätzlich zur eigenen aktiven Aufstellung - einmal verpflichtend und einmal optional als Mitwirkende bei einem Aufstellungstermin dabei.

WAS IST EINE FAMILIENAUFSTELLUNG?

Du begegnest hier einer Form der Gruppenarbeit, die es auf oft verblüffend einfache Weise ermöglicht, uralte, manchmal über Generationen weitergegebene Traumata (Schuldgefühle, Aussenseitertum, Krankheiten, Erfolglosigkeit, mangelnder Selbstwert etc.) zu erkennen und aufzulösen.

Diese Verstrickungen können zu psychischen und somatischen Störungen führen (zB. Bulimie, Angst vor Nähe/Beziehung, Erfolg..., Helfersyndrom, Selbstsabotage, Allergie, Suchtkrankheiten uam.). Solche Themen werden hier sanft ans Licht gehoben, freundlich angeschaut und in Liebe gelöst, sodass jeder in deinem System gewürdigt wird und einen guten Platz bekommt.

So einfach die Methode scheint, so tief und nachhaltig ist ihre Wirkung. Das neu gestellte Lösungsbild wird vom Klienten verinnerlicht und hat oft unerwartet heilkräftige Auswirkungen auf Krankheitssymptome, brüchige oder verhärtete Beziehungen, Problemkinder, alte seelische Verletzungen beim Klienten selbst oder in seiner Gegenwartsfamilie, unlösbar scheinende Situationen und vieles andere mehr.

Brüche
verheilen
werden glatt
werden ein
Teil
deiner Selbst

Du bist
was du bist
erst durch sie

Niemand wird erwachsen, ohne Schrammen auf der Seele davongetragen zu haben.

Viele dieser kleinen und auch großen Verletzungen werden jedoch aus verschiedensten Gründen nicht aufgearbeitet und geheilt.

So setzen sie sich zuletzt als Verspannungen im Körper oder als fixe Verhaltensmuster im Kopf fest und hindern uns, das Leben in unserer höchsten Möglichkeit zu leben.

So wie du bei der Aufstellung deine Familiengeschichte betrachtet hast und Lösung möglich geworden ist, so hast du hier die Gelegenheit, Altlasten aus deiner ganz persönlichen Geschichte wahrzunehmen und nach und nach loszulassen.

In diesem Teil des Trainings kannst du deine Lebenslust (wieder)entdecken und neu in deinem Alltag verankern.

Das Vertrauen in dich und dein Körperwissen wird gefestigt, und mit Hilfe tiefgehender Körperarbeit im Beckenbereich können alte Verspannungen gelockert und gelöst werden, die deine sexuelle Erlebnisfähigkeit unter Verschluss halten.

Das Prinzip der Freude ist ein tragendes Element des Tantra: Alles was du tust, soll möglichst lustvoll und vergnügt sein! Freude ist der Urgrund des Universums - aus lauter Freude ist es entstanden, so wie jede/r von uns auch.

Diese Freude am puren Sein, das Urvertrauen und die unschuldige Lust am eigenen Körper wieder in Fluss zu bringen ist eines der Ziele dieses Teils des Jahrestrainings.

Ein freies Fließen dieser Urenergie in Liebe und Vertrauen wiederum ist unabdingbare Voraussetzung für den nächsten Schritt: **Ekstase**.

Ekstase - der Zustand höchster Glückseligkeit und Einheit - ist eines der Ziele von Tantra.

Hier lernst du, wie du auf einfache Weise so viel Lust und Energie in deinem Körper aufbauen kannst, dass höhere geistige Zustände nicht bloß möglich werden, sondern sich mit zunehmender Übung auch verlässlich einstellen.

Ekstase - Verzückung - ist ein natürlicher Zustand des Menschen. Es ist jener Zustand, wo du ganz plötzlich begreifst, ohne erklären zu können. Wo dein ganzes Wesen nur mehr Schauen ist und Staunen. Wo du still wirst und dein ganzes Tun sich auflöst im Sein.

Zwischen uns und der Ekstase stehen oft zahlreiche Widerstände, die uns daran hindern wollen, uns in die Arme des Großen Ganzen fallenzulassen. Ihnen und ihrer humorvoll-energischen Transformation ist in diesen Tagen breiter Raum gewidmet.

V: DIE WELLE

Die Welle zählt zu den Höhepunkten des modernen Westlichen Tantra. Wir verstehen sie als die ernsthaft-verspielte jüngere Schwester des klassischen tantrischen Rituals.

Es ist die erste Übung, die klar darauf abzielt, dass Mann und Frau, Shiva und Shakti, **gemeinsam Energie aufbauen**.

Die dafür erforderliche Spannung ist nicht immer leicht zu handhaben; es sind daher diejenigen im Vorteil, die sich schon eingehend mit der eigenen Geschichte befasst und die größten Hindernisse auf dem Weg zu einem gelassenen Sein aufgelöst haben.

Die Welle ist eine hochenergetische Paarübung, bei der Shakti - ganz wie auf den traditionellen Darstellungen - die Option hat, in Shivas Schoß Platz zu nehmen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der verfeinerten Arbeit mit den Chakren: Hier kommen den Trainees die Kenntnisse und Erfahrungen aus den vorangehenden Trainingsblöcken zugute.

Und wie immer, wenn mit Chakren gearbeitet wird, wartet auch hier wieder eine Chance auf tiefgehende Transformation deiner Lebensthemen.

Die Welle wird ganz allmählich und schrittweise aufgebaut, sodass sowohl der physische als auch der feinstoffliche Körper damit vertraut werden können. Deine Feinfühligkeit und dein energetisches Empfinden werden mit Hilfe entsprechender Übungen allmählich gesteigert und gleichzeitig verfeinert. Die Energiekreisläufe schließen und verweben sich, die Tür zum Geheimnis des Da-Seins geht ein Stück weiter auf, und du beginnst zu ahnen, was das tantrische Reiten auf der Welle der Glückseligkeit tatsächlich bedeutet...



VI: MAITHUNA

Maithuna ist eine Gruppe für Fortgeschrittene.

Wir vertrauen darauf, dass diejenigen, die das Jahrestraining bis hierher mit Erfolg absolviert haben, auch die erforderliche Reife erlangt haben, um die rituellen Handlungen in ihrer Tiefe zu erfassen und ihre transformatorische Kraft zu erfahren.

Maithuna ist einerseits krönender Abschluss des Jahrestrainings, andererseits Tür zu einer gänzlich neuen Ebene der tantrischen Erfahrung. Nur sehr wenige haben in Westeuropa die Chance, sich dem klassischen Tantra - so wie es schon vor Jahrtausenden geübt wurde - in dieser leicht nachvollziehbaren Form zu nähern!

Die Teilnehmer*innen haben bereits gut gefestigte Erfahrung mit dem Spüren des eigenen Energiestroms; das tantrische Atmen ist ihnen zur zweiten Natur geworden; ihr Körper ist ihr bester Freund.

Sie haben sich in die Tiefen des eigenen Wesens vorgewagt, sind achtsam mit sich und allem, was sie umgibt, verzagen nicht beim Schwimmen gegen den Strom - und sie haben gelernt, sich selbst und ihr Gegenüber jenseits aller Erwartungen und Klischees liebevoll und mitfühlend anzunehmen.

In diesen intensiven Tagen wirst du auf eine völlig neue Ebene des Seins gehoben. Du übst dich in Schweigen und Innenschau. Du erfährst ganz neue Dimensionen deines physischen Körpers. Du lernst, dein Herz zu weiten und Shiva und Shakti

als personifizierte Energie zu verehren. Du löst dich im Ritual von tief verwurzelten Mustern und Glaubenssätzen und lernst, die sexuelle Energie als magisch wirkende Schöpfungskraft zu erkennen und sie zum Wohle aller Wesen zu nutzen - so wie schon vor Tausenden von Jahren.

Respekt, Individualität, Freiheit, Verständnis, Akzeptanz und Liebe, wie ich sie noch nie erlebt habe.

Ich nehme definitiv mit, dass mit Humor jedes Drama zu lösen oder nicht mehr soooo dramatisch ist.

Die Gestaltung und das Rahmenprogramm waren toll. Auf jeden Einzelnen einzugehen. Sehr weise, klar und verständnisvoll.

Achtsamer Umgang mit allem/jedem verändert alles/ jedes.

Danke dass ihr euch jederzeit (!) für uns zur Verfügung gehalten und jeden Einzelnen von uns unterstützt habt.

Schön zu beobachten, wie die Teilnehmer*innen aufblühen und genau die gleichen Erkenntnisse haben, wie ich sie hier vor fast 20 Jahren erfahren durfte.

„Nur“ ein Einsteigerseminar! Aber auf was für einem hohen Level! Trotzdem ich hier schon einige Seminare besucht habe im Laufe der letzten 15 Jahre, habe ich hier einen völlig neuen Zugang zu dem Thema „CHAKREN“ erfahren dürfen!

Ich entscheide wie's mir geht.

War vor diesem Seminar überzeugt, dass es besser ist, Distanz und Abstand zu halten und bin emotional dabei fast verhungert. Mit einem Wort kann ich es für mich benennen: Herzöffnung.

Ich glaubte, in meinem Alter bereits alle Facetten des Lebens zu kennen. Dem ist nicht so - ich bin glücklich, dass mir gezeigt wurde, dass noch viel Schönes und Spannendes auf mich wartet.

Der Große Bogen ist etwas Besonderes. Und unsere Teilnehmer*innen sind es auch! Darum wählen wir die Seminarhäuser, die uns während dieses Jahres betreuen, mit besonderem Bedacht.



Sowohl das Seminarhaus Attenhausen als auch das Jonathan in Niederbayern sind unerreicht was rustikalen Charme angeht: der riesige Garten mit Zierteich, die komfortablen und gemütlichen Zimmer...

...appetitliche Sauberkeit, großzügige Seminarräume und die Wälder und Wiesen der Umgebung machen sie für viele unserer Teilnehmer*innen zu ihren Lieblings-Seminarhäusern.



Teil	Titel	Termin	Tage	Ort
1	Höhenflug	19.-25. März	Sa - Fr	Seminarhaus Attenhausen (Niederbayern) <i>VP € 85-109/P+N</i>
2	Aufstellungsarbeit aktiv	Wahlweise: 14.-16. Jan. 4.-6. März, 6.-8. Mai	Fr - So	zeiTraum 1070 Wien Bandg. 34/29c
2a	Aufstellungsarbeit mitwirken (2x)	2022 zu allen Terminen möglich	Fr - So	<i>Übernachtung möglich: € 16/P+N</i>
3	Lust & Heilung	21.-27. Mai	Sa - Fr	Seminarhaus Attenhausen (Niederbayern) <i>VP € 85-109/P+N</i>
4	Ekstase	20.-27. Aug	Sa - Sa	Seminarhaus Jonathan (Niederbayern) <i>VP € 61-122/P+N</i>
5	Die Welle	26.-30. Okt	Mi - So	
6	Maithuna	7.-11. Dez	Mi - So	Seminarhaus Attenhausen (Niederbayern) <i>VP € 85-109/P+N</i>



Ich möchte...	...daher überweise ich...	Beitrag in €
...mal schauen, ob das wirklich für mich das Richtige ist, und melde mich vorerst nur zum Höhenflug (Teil 1) an.	...bis 19.1. 2022 und wahre meinen Frühbcherbonus von EUR 75,-	668,-
	...nach dem 19.1. 2022	743,-
...verbindlich das ganze Jahrestraining besuchen, Teile 1-6, und wähle damit die kostengünstigste Variante.	A ... bis 21.12. 2021 und wahre meinen Frühbcherbonus von EUR 279,-	3.158,-
	B ...nach dem 21.12. 2021	3.437,-
...nach dem Höhenflug gerne doch das ganze Jahrestraining besuchen, Teile 2-6.	C ...bis 14.4. 2022	2995,-

Beginn ist jeweils um 16.00; Eintreffen spätestens um 15.00!

Details wie Mitbringliste, **aktuelle Corona-Maßnahmen** etc. erhalten die Teilnehmer*innen zeitgerecht vor dem jeweiligen Trainingsteil.

Einige Tage vor dem Seminar unterstützen wir euch online bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.

Die Preise für die Unterkunft entsprechen dem aktuellen Stand bei Erstellung dieser Broschüre. Wir bitten um Verständnis, sollte sich in der Zwischenzeit eine kleine Korrektur ergeben.

- Das Institut Namasté schließt mit jedem/r Teilnehmer*in vor Beginn des Jahrestrainings eine schriftliche Vereinbarung ab, die nach der Anmeldung zugeschickt wird.
- Teilnehmer*innen, die nicht nur den ersten Teil (Höhenflug), sondern das gesamte Jahrestraining buchen, werden bevorzugt gereiht.
- Wird der Große Bogen (GB) storniert oder abgebrochen, fällt unabhängig vom Zeitpunkt eine Bearbeitungsgebühr von € 250,- an; der Restbetrag wird wahlweise als Gutschrift verbucht oder rücküberwiesen.
- Bei einem Storno weniger als 29 Tage vor einem GB-Teil verfällt zusätzlich der Beitrag für diesen Teil.
- Bei Storno oder Umbuchungen der Aufstellungswochenenden gelten die Bedingungen wie in der jeweiligen Einladung angeführt.
- Teil II (aktive Aufstellungsarbeit) kann bereits vor Beginn des Jahrestrainings, muss jedoch spätestens vor Teil III absolviert werden.
- Die Teilnehmer*innen übernehmen die volle Verantwortung für ihre Handlungen sowie ihre Gesundheit innerhalb und ausserhalb des Gruppengeschehens. Allfällige potenziell ansteckende Erkrankungen sind der Institutsleitung rechtzeitig vor Beginn der Gruppe mitzuteilen. Die mitgeteilten Sicherheits- Präventiv- und Hygienemaßnahmen sind exakt einzuhalten, da andernfalls ein Ausschluss vom Seminar erfolgen kann.
- Das Training ist für psychisch und körperlich normal belastbare Menschen gedacht. Im Zweifelsfall bitte mit der Institutsleitung abklären. Teilnehmer*innen, die therapeutisch begleitet werden, erklären, dies der Institutsleitung mitzuteilen, sowie die geplante Teilnahme mit ihrer Therapeutin/ ihrem Therapeuten zu besprechen.
- Für einen gelungenen Gruppenprozess ist die durchgehende Anwesenheit aller Teilnehmer*innen erforderlich. Sonderregelungen sind nur in Ausnahmefällen und nach Absprache mit der Institutsleitung möglich.
- Individuelle Wünsche bezüglich des Seminarhauses - zB. Zimmerpräferenzen oder Abholung vom Bahnhof - sind direkt und zeitgerecht ans jeweilige Haus zu richten.

Mit deiner Anmeldung/ Überweisung akzeptierst du die allgemeinen >>AGB sowie die Datenschutzvereinbarung.

**Zuverlässige, professionelle Betreuung
und Begleitung unserer Teilnehmer*innen
sind uns ein Herzensanliegen.**

Unser Büro ist gut erreichbar und antwortet prompt;
wir sind persönlich ansprechbar, für alle Fragen offen
und gerne nicht nur vor, sondern auch nach deinem Seminar für dich da.

Probier's aus! :-)



Walter Fabian



Roland Maresch

Kontakt:

office@tantra.one (schnellster Kontakt!)
+43-660 615 1635 (Mo-Do von 9-12h)

Mehr Info:

www.tantra.one
www.aufstellungsarbeit.at
www.zeitraum.one