

# DER GROSSE BOGEN

# 2025



29. TANTRISCHES JAHRESTRAINING  
**HELLWACH - MUTIG - LIEBEVOLL**

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

Copyright Institut Namasté DACH  
Panta rhei: Änderungen vorbehalten.

Und: Wir sind auch nur Menschen - Irrtümer ebenfalls vorbehalten!  
V 15.0, 9-2024



## 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-TEAM

Zu einem gelungenen Seminarerlebnis gehört eine sorgfältige und geschmeidige Administration: Dafür sorgt unser erfahrenes Büroteam. Die Seminarleitung wird von Auszubildenden und Assistent\*innen unterstützt.



WALTER  
FABIAN



ROLAND  
MARESCH



ALFRED  
DUSCHEK



KATI  
KRISCHAK



Mit dem Frühling beginnt auch unser 29. tantrisches 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,
- "Sich spüren": die eigenen Empfindungen wahrnehmen und verfeinern,
- Nähe wagen und genießen,
- dem eigenen Bauchgefühl vertrauen lernen,
- Blockaden, Traumata und Verletzungen allmählich lösen 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.

Viele berichten, dass in dieser Gruppe tiefe Verbundenheit entsteht 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 rund alle 2-3 Monate einen kräftigen und inspirierenden Wachstumsschub erhältst.

Essenziell ist dabei der Kontakt der Teilnehmer\*innen untereinander und zur Institutsleitung (dabei helfen u.a. die dienstäglichen 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 nachhaltig möglich ist.

Diese Arbeit und ihre Ergebnisse haben sich immer wieder als verblüffend 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.

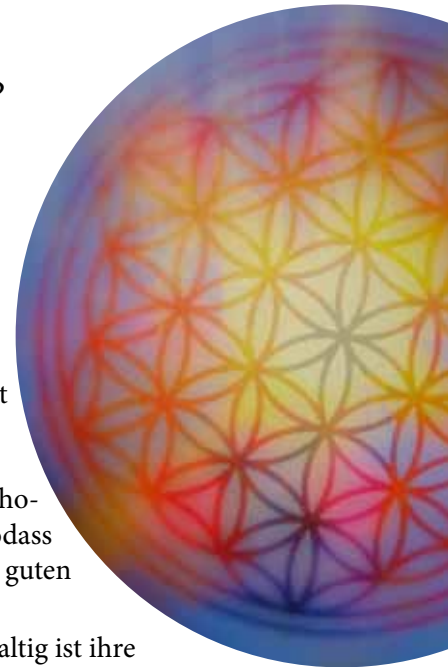
## WAS IST EINE FAMILIENAUFSTELLUNG?

Du begegnest hier einer Form der Gruppenarbeit, die hilft, 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.). Belastende 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.

Wenn wir eine noch wirksamere und einfachere Methode wüssten, den eigenen Blockaden auf die Spur zu kommen - wir würden sie verwenden!





Brüche  
verheilen  
werden glatt  
werden ein  
Teil  
deiner Selbst

Du bist  
was du bist  
erst durch sie

**N**iemand 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 schrittweise 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 gehalten haben.

Das Prinzip der Lust & Freude ist ein tragendes Element des Tantra: 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**.

**E**kstase - der Zustand höchster Glückseligkeit und Einheit - ist eines der Ziele von Tantra.

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

**E**kstase - 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.

**Z**wischen 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.

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 ohne Wenn und Aber 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...



*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, mit Gefühlen können sie gut umgehen, 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 Auftauchen von Widerständen - 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.

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.

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

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.

**D**er Große Bogen ist etwas Besonderes. Und unsere Teilnehmer\*innen sind es auch! Darum wählen wir das Seminarhaus, das uns während dieses Jahres betreut, mit besonderem Bedacht.



**D**er rustikale Charme des Traditions-Gasthofs Kobleder in Oberösterreich bringt uns auf den Boden der Schlichtheit zurück; die unerschütterliche Herzlichkeit der Chefin ist für alle Tantriker\*innen eine Inspiration.

Besonders beliebt: Feuer machen im Kaminofen und ewig lang den Flammen zusehen; die Wälder und Wiesen der Gegend durchstreifen; der nahe Naturbadesee in den heißen Monaten.



Teil	Titel	Termin	Tage	Ort
1	Höhenflug	22.-28. März	Sa - Fr	SH Kobleder (Oberösterreich) <i>VP € 94,-/P+N im DZ</i>
2	Aufstellungsarbeit <b>aktiv</b>	Wahlweise: 24.-26.1., 28.2.-2.3., 4.-6.4.	Fr - So	zeiTraum 1070 Wien Bandg. 34/29c
2a	Aufstellungsarbeit <b>mitwirken (2x)</b>	2025 zu allen Terminen möglich	Fr - So	<i>Übernachtung möglich: € 21/P+N</i>
3	Lust & Heilung	25.-31. Mai	So - Sa	SH Kobleder (Oberösterreich) <i>VP € 94,-/P+N im DZ</i>
4	Ekstase	15.-22. Aug	Fr - Fr	
5	Die Welle	8.-12. Okt	Mi - So	
6	Maithuna	4.-8. Dez	Do - Mo	
<p><b>Beginn ist jeweils um 16.00; Eintreffen spätestens um 15.00!</b>                  Details wie Mitbringliste 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 Korrektur ergeben.</p>				



Ich möchte...	...daher überweise ich...	Beitrag in €
...mal schauen, ob das wirklich für mich das Richtige ist, und melde mich vorerst nur zum <b>Höhenflug</b> ( Teil 1) an.	...bis 22.1. 2025 und wahre meinen <b>Frühbucherbonus</b> von EUR 83,-	750,-
	...nach dem 22.1. 2025	833,-
...verbindlich das ganze <b>Jahrestraining</b> besuchen, Teile 1-6, und wähle damit die kostengünstigste Variante.	<b>A</b> ... bis 20.12. 2024 und wahre meinen <b>Frühbucherbonus</b> von EUR 390,-	3.545,-
	<b>B</b> ...nach dem 20.12. 2024	3.935,-
...nach dem Höhenflug gerne doch das ganze <b>Jahrestraining</b> besuchen, Teile 2-6.	<b>C</b> ...bis 25.4. 2025	3.397,-



- 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 € 375,- 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 Seminarhaus 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 nicht nur vor, sondern auch nach deinem Seminar  
verlässlich für dich da.

Probier's aus! :-)

### **Kontakt:**

[info@namaste.at](mailto:info@namaste.at) (*schnellster Kontakt!*)  
+43-660 615 1635 (*Mo-Do von 9-12h*)

### **Mehr Info:**

[www.tantra.one](http://www.tantra.one)  
[www.zeitraum.one](http://www.zeitraum.one)