



Das Lebens-Raum Jahrestraining (JT) – die Reise Deines Lebens

Persönliches Wachstum – für Frauen, Männer, Paare



Wir müssen suchen.

Jeder muss ausziehen, seine Brücke zu überqueren.

Das Wichtigste ist, überhaupt anzufangen.

Eine tausend Meilen weite Reise beginnt vor Deinen Füßen.

Aber vergiss nicht, der Aufbruch verbürgt nicht den Erfolg.

Es gibt den Anfang, aber es gibt auch die Ausdauer

und das ist: wieder und wieder und wieder anfangen ...

Und denk daran, dass Du auch zuhause bleiben kannst,

sicher in der vertrauten Illusion der Gewissheit.

Mach Dich nicht auf, ohne Dir über folgendes klar geworden zu sein:

Der Weg ist nicht ohne Gefahr.

Alles Gute ist kostbar und die Entwicklung der Persönlichkeit

gehört zu den kostspieligsten Dingen.

Der Weg wird Dich Deine Unschuld, Deine Wunschbilder und Deine Gewissheit kosten.

(Sheldon B. Kopp)



DIE REISE DEINES LEBENS 3

DIE STRUKTUR DES JAHRESTRAININGS 4

Die einzelnen Abschnitte des Jahrestrainings 5

 Abschnitt 1: Die Quelle in Dir – Innere Kraft und Selbst-Liebe 5

 Abschnitt 2: Ich, Du, Wir – Selbst-Verantwortung und Liebe zum Anderen 5

 Abschnitt 3: Die / der Du bist – Spiritualität und Neu-Anfang 5

 Abschnitt 4: Ich – Körperlichkeit, Sexualität und Wahrhaftigkeit 5

Mehr über die Inhalte 6

Kosten des Jahrestrainings 7

Termine und Orte 7

WAS DU VON DIR SELBST ERWARTEN SOLLTEST:..... 9

OFT GESTELLTE FRAGEN (FAQ'S) ... 10

... und mögliche Antworten: 10

 Wozu eigentlich ein tantrisches Jahrestraining? 10

 Was bringt das Jahrestraining für mich selbst? 12

 Ist das Jahrestraining überhaupt für mich geeignet? 12

 Was bedeutet persönliches Wachstum wirklich? 13

 Ich habe Angst alten Themen zu begegnen, die Schmerzen, Angst oder Trauer auslösen – wie gehe ich damit um? 13

 Ich lebe in einer Partnerschaft 13

 Gibt es im Jahrestraining Raum meine Sexualität zu leben? 14

 Kommt es im Jahrestraining zu intimen Begegnungen? 14

 Woher nehme ich die Zeit für das Jahrestraining? 15

 Es ist für mich momentan sehr schwer, mir das Jahrestraining finanziell zu leisten – was kann ich tun? 15

 Wem werde ich im Jahrestraining begegnen? 16

 Wann ist der richtige Zeitpunkt? 16



Die Reise Deines Lebens



Mit dieser Reise laden wir Frauen und Männer zu einer Reise zu Dir selbst ein, geben Dir die Möglichkeit Dich selbst intensiv zu spüren und das Leben – Dein Leben – intensiv wahrzunehmen und zu er-leben. Es geht um Deine persönliche Entwicklung – Wachstum Deiner Persönlichkeit, Deiner Spiritualität, Erweiterung Deiner Grenzen, Wahrnehmung Deiner Sinnlichkeit und Sexualität.

Wir wollen Dich auf dieser Reise ein Stück weit begleiten und Dich voran bringen. Es geht dabei einzig und allein um DICH – um die Begegnung mit Deinem Selbst. Lerne Dich selbst neu oder besser kennen, spüre, fühle und lebe DEIN Leben – und werde zu dem, was Du im Grunde Deines Seins tatsächlich bereits bist.

Dich selbst spüren bedeutet, alle Gefühle wahrzunehmen und sie auch da sein zu lassen ohne sie zu bewerten: Freude spüren und lachen – aber auch Schmerz oder Trauer spüren und weinen – Angst überwinden und Wut herauslassen – und Liebe, vor allem Selbst-Liebe wirklich spüren und fühlen und dabei lachen oder weinen, ganz wie Du es fühlst.

Dich selbst spüren bedeutet den Weg bereiten um die kleinen und vielleicht auch großen Verletzungen aus Deiner ganz persönlichen Geschichte zu heilen und Dich so für die Liebe zu öffnen – für Dich selbst, für Deinen Partner / Deine Partnerin, für das Leben.

Entdecke Deine eigene Kraft, Deine Kreativität, Deine Potentiale, Dein Mann-Sein, Dein-Frau-Sein – all das, was ohnehin bereits in Dir ist.

Vielleicht hast Du gerade jetzt oder schon seit einiger Zeit den Eindruck, jeder Tag verläuft gleich oder ähnlich. Und vielleicht hast Du immer wieder das Gefühl, dass Du Dir zu wenig Zeit für Dich selbst oder für Deine Beziehung zu anderen Menschen nimmst. Das Leben rauscht an Dir vorbei – und gleichzeitig ist es wie ein Warten auf das „richtige“ Leben, darauf, dass es irgendwann schon noch passiert ...

Warum nicht das Leben – Dein Leben – selbst in die Hand nehmen und selbst so gestalten, wie es für Dich richtig ist?

Den Weg – Deinen Weg – zu finden, bedeutet den Blick nach innen zu wenden. Es ist ein Weg zu Dir Selbst, zu Deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Und auf diesem Weg mögen Dir Dinge begegnen, die Du schon lange mit Dir herum schleppst –Belastungen, die in uns allen stecken, die in uns Angst, Wut, Trauer oder Schmerz auslösen – Gefühle, die wir doch auch immer wieder verdrängen oder unterdrücken.

Vielleicht spürst Du, dass da vieles in Dir verborgen ist, das leben möchte und gelebt, gezeigt und angenommen sein möchte. Vielleicht brauchst Du ein wenig Unterstützung Deine Spiritualität, Deine Sexualität, Deine Liebe zu Dir und anderen so auszudrücken, wie Du es wirklich möchtest.



Mit diesem Jahrestraining hast Du die Chance Dich wirklich zu dem weiter zu entwickeln, der/die Du bist und der/die Du schon immer sein wolltest. Hast die Möglichkeit, Dich mit anderen zu spiegeln und zu erkennen, dass die Themen, die Dich beschäftigen, nicht allein Deine Themen sind – hast die Chance zu erkennen, dass Du nicht allein bist. Hast die Chance Dein Fühlen und Spüren, Dein Bewusstsein für Dich selbst und andere, Dein Herz und Deinen Körper zu erfahren und zu erweitern – die Chance Deine Grenzen so zu erweitern, dass Du Dich endlich ganz frei fühlen kannst, Dein Frei-Sein endlich leben kannst.

Erfahre, dass Du genau so richtig bist, wie Du bist, dass Du angenommen und geliebt wirst, so wie Du bist und öffne Dich und Dein Herz in Liebe zu Dir selbst und anderen. Mit dem Jahrestraining zeigen wir Dir Wege, die Du gehen kannst – wir bringen Dich auf Deinen Weg, den Du lernst ganz allein in Deiner Selbstverantwortung auch zu gehen. Alles was Du brauchst ist bereits in Dir – wir helfen Dir, Deinen Reichtum zu entdecken ...

Die Struktur des Jahrestrainings

In den einzelnen Abschnitten des Jahrestrainings werden wir uns Themen zuwenden, die Dein persönliches Wachstum möglicherweise bremsen – vielleicht spürst Du Grenzen, die Du gerne überwinden möchtest, vielleicht möchtest Du Dich von äußeren Zwängen befreien und mehr Offenheit in Dein Leben lassen, möchtest Dich am Leben erfreuen und es genießen.

Es wird tatsächlich die Reise Deines Lebens werden – wir werden uns den einzelnen Abschnitten Deines Lebens zuwenden – von der Geburt über die Kindheit bis zum Erwachsenen im Hier und Jetzt.



Dabei beginnen wir das Jahrestraining im *Herbst* – hier gilt es Innenschau zu halten, wahrzunehmen, wer Du bist, loszulassen und damit Raum für Neues zu schaffen – und Deine Selbstliebe neu zu erleben.

Im *Winter* wollen wir neu ordnen, wenden uns Deinen Wünschen und Bedürfnissen zu, es geht um Selbst-Verantwortung, aber auch um Liebe zum Anderen.

Das *Frühjahr* ist die Zeit des Wachstums und des Neuanfangs. Es geht um die Geburt, die Entfaltung Deiner Kreativität, um Heilung und Spiritualität.

Und schließlich kannst Du im *Sommer* Deine Körperlichkeit intensiv wahrnehmen, Deine Stärke, Deine Sinnlichkeit und Sexualität.

Und dabei wollen wir auch ganz intensiv ...

... spielen – Spaß haben – uns frei zeigen ... achtsame und absichtslose Berührungen annehmen - fühlen, spüren ... tanzen – schreien – lachen ...



Die einzelnen Abschnitte des Jahrestrainings

Die Abschnitte des Jahrestrainings sind in Inhalt und Struktur im Detail flexibel – wir wollen sowohl auf die Bedürfnisse der Gruppe, als auch auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen eingehen und spontan darauf reagieren. Wir planen jedoch die einzelnen Abschnitte, wie folgt:

Abschnitt 1: Die Quelle in Dir – Innere Kraft und Selbst-Liebe

Herbst – die transformierende Kraft des Wassers und des Westens: Hier wollen wir zunächst Innenschau halten – denn die Quelle von allem ist in Dir. Dich Annehmen – so, wie Du bist – Altes loslassen und damit Raum für Neues schaffen – Deine Selbstliebe und Deine innere Kraft neu entdecken – Krieger / Kriegerin sein – Deinen inneren Mann / Deine innere Frau (Anima/Animus) annehmen und verstehen.

Abschnitt 2: Ich, Du, Wir – Selbst-Verantwortung und Liebe zum Anderen

Winter – die Erdverbundenheit des Nordens: Wir wollen neu ordnen, wenden uns Deinen Wünschen und Bedürfnissen zu. Es geht um Deine innere Stärke, um Selbst-Verantwortung, um Nähe und Distanz – es geht um Gemeinschaft und die Liebe zum Anderen – vom Ich und Du zum Wir. Fühle Dich als König / Königin – beende Deine inneren und äußeren Kämpfe und lasse das alte Leben hinter Dir – bereite Dich vor auf Deine Neu- / Wieder-Geburt – in Lebendigkeit und Leichtigkeit.

Abschnitt 3: Die / der Du bist – Spiritualität und Neu-Anfang

Frühling – die Leichtigkeit des Ostens: Es ist die Zeit des Wachstums und des Neuanfangs. Es geht um die Geburt – Deine Neu- / Wieder-Geburt – um die Entfaltung Deiner Kreativität, um Heilung und Spiritualität. Jetzt ist die Zeit Samen, den Du bis hierher gepflanzt hast, wachsen zu lassen – es ist die Zeit Deines Wachstums. Es ist auch die Zeit des Magiers / der Magierin in Dir – gestalte Dein Leben neu, ordne es ein im großen Ganzen – und nimm die Liebe zum Ganzen in Dir auf. Jetzt darfst Du das Feuer in Dir entfachen und spüren.

Abschnitt 4: Ich – Körperlichkeit, Sexualität und Wahrhaftigkeit

Sommer – das Feuer des Südens: Hier kannst Du Deine Körperlichkeit intensiv wahrnehmen, Deine Stärke, Deine Sinnlichkeit und Sexualität spielerisch sein lassen. Darfst Liebhaber / Liebhaberin sein. Darfst Dir selbst vertrauen, Deiner inneren Wahrheit, Deinem Selbst, Deinem Ich. Sei wahrhaftig – fühle Dich im Fluss des Lebens – mal ruhig fließend, mal wild wie ein Gebirgsbach ...

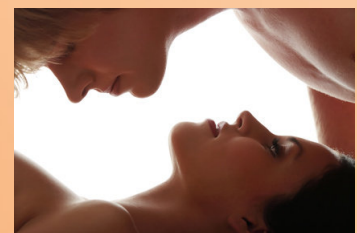


Mehr über die Inhalte

Mit unterschiedlicher Gewichtung begegnest Du während dieser Wachstumsreise unter anderem folgenden Inhalten:

- *Freiheit* – leben, gestalten, entdecken – Frei Sein auf allen Ebenen – Die innere Kraft nutzen und Begrenzungen loslassen
- *Liebe und Selbst-Liebe* – spüren, fühlen, er-leben
- *Wahrhaftigkeit* – Dein Selbst, Deine innere Wahrheit wahrnehmen und annehmen – Sein, wie Du wirklich bist – Shiva & Shakti im Fluss des Lebens
- *Stärke* – Abenteuer Selbst-Verantwortung
- *Mann-Sein / Frau-Sein* – bewusst spüren und leben
- *Bewusste Sexualität* – vom bewussten Atmen bis zur körperlichen Begegnung
- *Selbst-bestimmte Intimität* – Sein ohne zu brauchen
- *Vertrauen* – Bewusst „Ja“ sagen – bewusst „Nein“ sagen
- *Emotionen und Gefühle* – Freude und Liebe, Angst und Wut, Schmerz und Trauer bewusst er-leben – Heilung spüren und „Ganz“ sein
- *Körperorientierte Kommunikation*
- *Aussöhnung* mit der Mutter- und der Vater- Beziehung
- *Inneres Kind und innerer Richter*
- *Trigger* verstehen, *Ur-Ängste* annehmen und *Kernressourcen* nutzen
- *Ängste und Traumata lösen*
- *Spiritualität* – Deine Beziehung zum Ganzen
- *Lebens-Lust und Lebens-Freude* – zeigen, tanzen, er-leben

Die Begegnung von Mann und Frau – von Shiva und Shakti – spielt dabei eine bedeutende Rolle. Nicht nur wenn es darum geht Liebe und Sexualität zu entdecken und zu leben. Es ist die Begegnung mit dem Anderen, der Dir wie ein Spiegel Dein eigenes Selbst vor Augen führt. Und über Körperlichkeit – Deine eigene Körperlichkeit und in der Körperlichkeit einer Begegnung – bekommst Du einen direkten Zugang zu Deinem Selbst. So werden Begegnungen in allen Abschnitten des Jahrestrainings zu Deinem Wachstum beitragen.



Lerne Deine ganz eigenen Wünsche und Bedürfnisse kennen und erfülle sie Dir selbst. Lerne zu vertrauen – nimm Kontakt zu Deinem Ur-Vertrauen auf. Erlaube Dir „Nein“ zu sagen – aber auch „Ja“ zu sagen – erlaube Dir Du selbst zu sein. Und sage vor allem „Ja“ zu Deiner Spiritualität, Deiner Liebe und Deiner Sexualität.



Nicht jedes Thema wird Dein Thema sein – das eine mehr, das andere weniger – und doch wirst Du vielleicht überrascht sein, was Dich tatsächlich berührt und bewegt. Spüre genau hin, lasse Deine Emotionen zu, gehe durch Deine Ängste und durch Schmerzen der Vergangenheit hindurch – verarbeite und heile so verdrängte oder längst vergessene Verletzungen und erfahre und erlebe Deine Heilung – entdecke Deine Freiheit, Dein Mann-Sein / Frau-Sein – entdecke Deine Liebe und Selbst-Liebe und lebe sie, wie Du es im Herzen spürst.

Und natürlich wollen wir das Leben auch feiern und genießen – nimm‘ es an – es ist *Dein* Leben ...

Kosten des Jahrestrainings

Wir sprechen ungerne über Kosten – wir nennen es Energieausgleich. Die *Energie*, die wir in das Jahrestaining – die Vorbereitung, Organisation und Durchführung – und in jeden einzelnen Teilnehmer investieren ist nicht wirklich in Zeit oder Geld berechenbar. Wir investieren weit mehr, als nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten sinnvoll wäre. Aber die Energie hat natürlich ihren Wert und will *ausgeglichen* werden – so kannst Du Dich als Teilnehmer ganz auf Dich selbst konzentrieren und sicher davon ausgehen, dass Du am Ende nichts weiter zurückgeben musst.

Um die finanzielle Belastung etwas über das Jahr zu verteilen, kannst Du den Energieausgleich für die einzelnen Abschnitte auch zu jedem Abschnitt einzeln leisten (*Ratenzahlung*). Wenn Du allerdings bereit bist, den *Energieausgleich für das komplette Jahrestaining* vorab zu leisten, belohnen wir das mit einem *Nachlass* - bei frühzeitiger Buchung und Überweisung ergibt sich ein weiterer Vorteil für Dich (*Frühbucher-Rabatt*).

Energieausgleich¹ Jahrestaining 2016 / 2017	Abschnitt 1 / Herbst	Abschnitt 2 / Winter	Abschnitt 3 / Frühling	Abschnitt 4 / Sommer	Toskana- Seminar³ (optional)
Ratenzahlung	390 €	390 €	390 €	390 €	210 €
bis 31.12.2015 ²	1280 €				
bis 30.04.2016 ²	1380 €				
nach dem 30.04.2016 ²	1480 €				

1) Bitte beachte, dass der Energieausgleich nur dem *Seminarbeitrag* entspricht - zzgl. Unterkunft und Verpflegung in Abhängigkeit vom jeweiligen Seminarhaus

2) jeweils Anmeldetermin - Anzahlung (50%) des Energieausgleichs innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung, Restzahlung 4 Wochen vor Beginn des ersten Abschnitts

3) Teilnehmer des kompletten Jahrestrainings können einmalig am Toskana-Seminar *It's my life* zu einem um 50% *reduzierten Energieausgleich* teilnehmen.

Wiederholer können am Jahrestaining zu einem um 50% reduzierten Energieausgleich teilnehmen.



Termine und Orte

(Änderungen vorbehalten)

	Abschnitt 1 / Herbst	Abschnitt 2 / Winter	Abschnitt 3 / Frühling	Abschnitt 4 / Sommer	Toskana-Seminar (optional)
2015 / 2016	16.-20.09.2015 Seminarhaus Sonnenstrahl	02.-06.12.2015 Seminarhaus Sonnenstrahl	16.-20.03.2016 Seminarhaus Sonnenstrahl	08.-12.06.2016 Seminarzentrum Helmeringen	21.-28.08.2016 Podere le Capannacce
2016 / 2017	14.-18.09.2016 die Lichtung	(14.-18.12.2016) (noch offen)	22.-26.03.2017 Seminarzentrum Helmeringen	(21.-25.06.2017) (noch offen)	05.-12.08.2017 Podere le Capannacce
2017 / 2018	13.-17.09.2017 die Lichtung	12/2017 (noch offen)	03/2018 (noch offen)	06/2018 (noch offen)	11.-18.08.2018 Podere le Capannacce



Was Du von Dir selbst erwarten solltest:

- Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Jahrestraining ist die Bereitschaft für Veränderungen und der Wille Dich darauf einzulassen.
- Du hast aus heutiger Sicht genügend Zeit um Dich auf alle Abschnitte einzulassen.
- Du verfügst über ausreichende Reflexionsfähigkeit und Einsicht in Deine eigene Lebenssituation.
- Du erkennst, dass etwas in Deinem Leben im Umbruch ist und bist grundsätzlich bereit dies auch anzunehmen.
- Du bist grundsätzlich bereit Dich auf innere Prozesse einzulassen – welche Gefühle dabei auch immer berührt werden.
- Du bist grundsätzlich bereit Dich nicht nur auf Dein rationales Denken zu verlassen, sondern Dich auch Deinem Körper, Deinen Gefühlen und Deiner Spiritualität anzuvertrauen – Du bist grundsätzlich bereit auf allen Ebenen hinzuschauen und den Informationen und Hinweisen, die auftauchen werden, zu folgen.
- Du verfügst über eine ausreichende psychische Stabilität. *Solltest Du tief in einer Krise stecken, sehr an depressiven Verstimmungen leiden oder in Süchten oder Abhängigkeiten verstrickt sein, so bitten wir Dich, Dich unbedingt mit uns und Deinem Therapeuten (falls es einen gibt) in Verbindung zu setzen.* Es ist ratsam eine aktuelle Krise zu stabilisieren – Süchte und Abhängigkeiten sollen unbedingt gelöst werden – bevor das Jahrestraining besucht wird.
- Du bist grundsätzlich bereit, den Seminarleitern ein gewisses Vertrauen entgegenzubringen und Dich all Deinen möglichen Prozessen zu stellen und anzuvertrauen. Kritische innere Stimmen und auch eine kritische Distanz dürfen und sollen auch da sein – grundsätzlicher innerer Widerstand behindert oder verhindert jedoch Deine Weiterentwicklung.



Oft gestellte Fragen (FAQ's) ...

- *Wozu eigentlich ein tantrisches Jahrestraining?*
- *Was bringt das Jahrestraining für mich selbst?*
- *Ist das Jahrestraining überhaupt für mich geeignet?*
- *Was bedeutet persönliches Wachstum wirklich?*
- *Ich habe Angst alten Themen zu begegnen, die Schmerzen, Angst oder Trauer auslösen – wie gehe ich damit um?*
- *Ich lebe in einer Partnerschaft ...*
- *Gibt es im Jahrestraining Raum meine Sexualität zu leben?*
- *Kommt es im Jahrestraining zu intimen Berührungen?*
- *Woher nehme ich die Zeit für das Jahrestraining?*
- *Es ist für mich momentan sehr schwer, mir das Jahrestraining finanziell zu leisten – was kann ich tun?*
- *Wem werde ich im Jahrestraining begegnen?*
- *Wann ist der richtige Zeitpunkt?*

... und mögliche Antworten:

Wozu eigentlich ein tantrisches Jahrestraining?

In einem/diesem Jahrestraining geben wir Dir die Möglichkeit Dich selbst intensiv zu spüren und das Leben – Dein Leben – intensiv wahrzunehmen und er-leben.

Dich selbst spüren bedeutet, alle Gefühle wahrzunehmen und sie auch da sein zu lassen ohne sie zu bewerten: Freude spüren und lachen – aber auch Schmerz oder Trauer spüren und weinen – Angst überwinden und Wut herauslassen – und Liebe, vor allem Selbst-Liebe wirklich spüren und fühlen und dabei lachen oder weinen, ganz wie Du es fühlst.

Dich selbst spüren bedeutet den Weg bereiten um die kleinen und vielleicht auch großen Verletzungen aus Deiner ganz persönlichen Geschichte zu heilen und Dich so für die Liebe zu öffnen – für Dich selbst, für Deinen Partner / Deine Partnerin, für das Leben.

Entdecke Deine eigene Kraft, Deine Kreativität, Deine Potentiale, Dein Mann-Sein, Dein-Frau-Sein – all das, was ohnehin bereits in Dir ist.

Wir alle sind Teil dieser Gesellschaft und können uns oft nicht wirklich dem Alltagsstress, der alltäglichen Routine vom Aufstehen bis zum Schlafen gehen entziehen. Irgendwann hast Du vielleicht den Eindruck, jeder Tag verläuft gleich oder ähnlich. Und trotzdem Du Sport treibst oder Deine Zeit mit Freunden verbringst, hast Du vielleicht immer wieder das Gefühl, dass Du Dir zu



wenig Zeit für Dich selbst und für Deine Beziehung zu anderen Menschen nimmst. Das Leben rauscht an Dir vorbei – und gleichzeitig ist es wie ein Warten auf das richtige Leben, darauf, dass es irgendwann schon noch passiert ...

Warum nicht das Leben – Dein Leben – selbst in die Hand nehmen und selbst so gestalten, wie es für Dich richtig ist?

Den Weg aus der Tretmühle zu finden, bedeutet den Blick weg vom Außen, hin nach Innen zu wenden. Es ist ein Weg zu Dir Selbst, zu Deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Und auf diesem Weg mögen Dir Dinge begegnen, die Du schon lange mit Dir herum schleppst – Belastungen, die in uns allen stecken, die in uns Angst, Wut, Trauer oder Schmerz auslösen – Gefühle, die wir doch auch immer wieder verdrängen oder unterdrücken.

Als Kinder konnten wir sorglos sein – die Verantwortung für unser Werden und Wachsen lag bei unseren Eltern. Doch wer hat uns wirklich beigebracht, die Verantwortung für uns selbst tatsächlich zu übernehmen? Wer hat uns gezeigt unsere Emotionen und Gefühle tatsächlich wahrzunehmen? Wer hat uns erlaubt unsere Gefühle zu zeigen und zu er-leben?

Vielleicht spürst Du, dass da vieles in Dir verborgen ist, das leben möchte und gelebt, gezeigt und angenommen sein möchte. Vielleicht brauchst Du nur ein wenig Unterstützung Deine Spiritualität, Deine Sexualität, Deine Liebe zu Dir und anderen so auszudrücken, wie Du es wirklich möchtest.

Mit diesem Jahrestraining hast Du die Chance Dich wirklich zu dem weiter zu entwickeln, der/die Du bist und der/die Du schon immer sein wolltest. Hast die Möglichkeit, Dich mit anderen zu spiegeln und zu erkennen, dass die Themen, die Dich beschäftigen, nicht allein Deine Themen sind – hast die Chance zu erkennen, dass Du nicht allein bist. Hast die Chance Dein Fühlen und Spüren, Dein Bewusstsein für Dich selbst und andere, Dein Herz und Deinen Körper zu erfahren und zu erweitern – die Chance Deine Grenzen so zu erweitern, dass Du Dich endlich ganz frei fühlen kannst, Dein Frei-Sein endlich leben kannst.

Erfahre, dass Du genau so richtig bist, wie Du bist, dass Du angenommen und geliebt wirst, so wie Du bist und öffne Dich und Dein Herz in Liebe zu Dir selbst und anderen. Mit dem Jahrestraining zeigen wir Dir Wege, die Du gehen kannst – wir bringen Dich auf Deinen Weg, den Du lernst ganz allein in Deiner Selbstverantwortung auch zu gehen. Alles was Du brauchst ist bereits in Dir – wir helfen Dir, Deinen Reichtum zu entdecken ...



Was bringt das Jahrestraining für mich selbst?

Es geht beim Jahrestraining ausschließlich um DICH – um die Begegnung mit Deinem Selbst. Lerne Dich selbst neu oder besser kennen, nimm Dich selbst wahr, spüre, fühle und lebe DEIN Leben – und werde zu dem, was Du im Grunde Deines Seins tatsächlich bist. Es ist eine Reise zu Dir selbst.

Auf dieser Reise gehen wir vor allem weg vom Außen und hin zum Inneren, weg vom Verstand und hin zum Körper, zum Fühlen und Spüren. So entwickelst Du mehr und mehr das Vertrauen zu Dir selbst und kannst auch die Verantwortung für Dich selbst wirklich wahrnehmen.

Vielleicht spürst Du Grenzen, die Du gerne überwinden möchtest, vielleicht möchtest Du Dich von äußeren Zwängen befreien und mehr Offenheit in Dein Leben lassen, möchtest Dich am Leben erfreuen und es genießen. In Kontakt mit Deinem Selbst, Deiner wahren Essenz, kannst Du erkennen, was wirklich wichtig für Dich ist, wer Du bist, was für Dich gut ist – und Du kannst lernen diese Erfahrung, Dein persönliches Wachstum auch im Außen umzusetzen.

Du wirst – auch wenn es für Dich im Moment vielleicht nicht vorstellbar ist – nach dem Jahrestraining nicht mehr derselbe Mensch sein, der Du heute bist. Nicht in Deinem Inneren und auch nicht nach außen – Deine Umwelt wird Dich als neuen Menschen wahrnehmen.

Ist das Jahrestraining überhaupt für mich geeignet?

Wenn Du eine Sehnsucht nach dem Leben – es wirklich zu er-leben – in Dir spürst, dann ist das Jahrestraining auf jeden Fall für Dich geeignet. Hier kannst Du wachsen, Dich von Belastungen befreien, die Liebe zu Dir selbst spüren und fühlen lernen, offen für andere werden, alte Muster loslassen, Dich versöhnen, heilen. Wir bieten Dir Strukturen und Ebenen, in denen Du Dich ausprobieren kannst. Die anderen Teilnehmer spiegeln Dich und sich in Dir – so könnt ihr gemeinsam aneinander und miteinander wachsen.

Was Du mitbringen solltest, haben wir beschrieben – was Du beachten solltest: *Solltest Du tief in einer Krise stecken, sehr an depressiven Verstimmungen leiden oder in Süchten oder Abhängigkeiten verstrickt sein, so bitten wir Dich, Dich unbedingt mit uns und Deinem Therapeuten (falls es einen gibt) in Verbindung zu setzen.* Es ist ratsam eine aktuelle Krise zu stabilisieren – Süchte und Abhängigkeiten sollen unbedingt gelöst werden – bevor Du das Jahrestraining besuchst. Eine tiefe Krise oder eine Sucht oder Abhängigkeit sind die einzigen Hinderungsgründe für die Teilnahme am Jahrestraining.

Du wirst sicher im Laufe des Jahrestrainings immer mal wieder an Deine persönlichen Grenzen kommen. Es wird nicht immer nur angenehm sein. Vielleicht wirst Du auch mal davon laufen wollen. Aber die persönliche Weiterentwicklung findet nun einmal nicht in der Komfortzone statt. Es braucht auch das Feuer um sich zu erneuern. Ohne Schatten kein Licht, ohne Wut keine Ekstase, ohne Trauer oder Schmerz keine Liebe, kein Glück. Wir sind sicher, dass Du mit unserer Unterstützung durch alles hindurch gehen kannst.



Was bedeutet persönliches Wachstum wirklich?

Persönliches Wachstum bedeutet Dein Leben so zu gestalten, wie Du es für Dich wirklich leben willst. Das bedeutet in erster Linie die Verantwortung für Dein Tun und auch Dein Nicht-Tun zu übernehmen, Dich von Fremdbestimmung zu befreien, Nein zu sagen, wenn Du Nein sagen möchtest und Ja zu sagen, wenn Du Ja sagen möchtest.

Dafür musst Du selbst jedoch erst einmal erkennen und erfahren, was Du tatsächlich möchtest, Deine Wünsche und Bedürfnisse kennenlernen und wahrnehmen, Ja- und Nein-sagen lernen. Und es ist ungemein wichtig, dass Du Dich mit Deinen Emotionen und Gefühlen auseinandersetzt, wobei alle Emotionen ihren Platz haben, die sich in Dir zeigen wollen.

Insgesamt geht es darum Dein Selbst wahrzunehmen und es zu zeigen, auszudrücken und so Deine Position im Leben zu finden und weiter zu entwickeln. Auch für Deine Positionierung im Bereich Deiner Familie, zu Deinem Partner / Deiner Partnerin, im Berufsleben und allgemein in der Begegnung mit anderen Menschen.

Ich habe Angst alten Themen zu begegnen, die Schmerzen, Angst oder Trauer auslösen – wie gehe ich damit um?

Nun – in einem Jahrestraining weht ein gehöriger Wind der Veränderung. Die Frage ist, ob Du diesen Wind nutzen oder Dich lieber davor schützen möchtest. Wenn die Angst vor der Veränderung sehr groß ist, bist Du vielleicht noch nicht bereit dafür – aber das bedeutet, das alles so bleibt, wie es gerade ist. Wenn Du jedoch bereit für Veränderung bist, dann hast Du in diesem Jahrestraining die Gelegenheit auch die Ängste, die Du gerade jetzt spürst, genauer anzuschauen.

In der Gruppe des Jahrestrainings hast Du die Möglichkeit auch alte Verletzungen zu heilen. Gerade durch die Unterstützung der Gruppe, die eine mächtige Ressource für jeden Teilnehmer ist, kannst Du durch Schmerz, Trauer und auch Angst hindurch gehen, wenn sich solche Themen zeigen sollten. Und indem Du Deine Verletzungen annimmst – ohne sie zu verdrängen, zu verharmlosen oder auch nur gut zu heißen – verlieren diese Verletzungen ihre Macht, ihren Schrecken für Dich.

Im Jahrestraining gibt es Raum für jede Verletzung und für jede Verletzung vielleicht auch ein Heilungsritual das genau richtig für Dich ist. Annehmen und Verstehen ist dabei nicht der leichteste, aber doch der beste Weg um mit alten, verborgenen oder auch an der Oberfläche sich zeigenden Verletzungen umzugehen und sie zu heilen.

Ich lebe in einer Partnerschaft ...

Wenn Du in einer Partnerschaft lebst, stellt sich für Dich zunächst vielleicht die Frage, ob Du alleine am Jahrestraining teilnehmen solltest oder zusammen mit Deinem Partner / Deiner Partnerin. Vielleicht möchtest Du auch gerne teilnehmen und Dein Partner / Deine Partnerin ist dagegen? Oder Du selbst hast Angst, dass die Teilnahme am Jahrestraining Deiner/Eurer Partnerschaft schadet?



Es gibt viele Gründe dafür an einem Jahrestraining alleine teilzunehmen – und ebenso viele Gründe, es mit dem Partner / der Partnerin zu tun. Alleine bist Du natürlich freier, offener, fühlst Dich nicht beobachtet, musst auf niemanden Rücksicht nehmen. Zu Zweit habt Ihr immer einen Anker, könnt in Übungsstrukturen gemeinsam gehen und so gemeinsam wachsen. Allerdings möchtest Du jedoch vielleicht auch einmal in eine Übung mit einem anderen Teilnehmer gehen, weil Du spürst, dass es so intensiver oder wertvoller für Dich ist. Alleine wirst Du als DU wahrgenommen – zu Zweit werdet ihr möglicherweise als WIR wahrgenommen. Überlege, was für Dich zählt, was wirklich wichtig ist – Deine persönliche Entwicklung oder die gemeinsame Entwicklung der Partnerschaft? Gerne kannst Du auch mit uns darüber sprechen und Dir Unterstützung für Deine Entscheidung holen.

Wenn Dein Partner / Deine Partnerin dagegen ist, braucht es vielleicht ein offenes Gespräch. Ein Jahrestraining ist keine Partnerbörse – es dient der persönlichen Entwicklung. Und die persönliche Entwicklung dient natürlich auch der Bereicherung der Paarbeziehung. Vielleicht vereinbart Ihr Grenzen, die es Deinem Partner / Deiner Partnerin leichter machen, Dich gehen zu lassen. Und vielleicht können wir Euch unterstützen – fragt uns einfach.

Das Jahrestraining schadet Eurer Partnerschaft sicher nicht – es kann sie jedoch bereichern – es bringt vielleicht auch Klarheit, wo Eure Beziehung Klarheit braucht. Die Klarheit, dass Ihr weitermachen wollt und wie es gehen kann – oder die Klarheit, dass der gemeinsame Weg nun zu Ende ist. Und auch das ist eine Bereicherung – für jeden von Euch.

Gibt es im Jahrestraining Raum meine Sexualität zu leben?

In einem tantrischen Jahrestraining ist immer genügend Raum Dich auch im Bereich Deiner Sexualität auszuprobieren und zu wachsen. Erweiterung Deiner Grenzen durch den Abbau von Schamgefühlen, sanfte Berührungen – aber auch Intimität – haben Raum im Jahrestraining. Schau dabei immer ganz genau, wie weit Du selbst gehen möchtest, achte darauf, dass es Dir gut geht – Du kannst jederzeit weiter gehen und Deine Grenzen erweitern – Du kannst aber auch jederzeit Deine Grenzen wahrnehmen, mitteilen und einhalten, wenn das für Dich so stimmig erscheint. Du kannst Dich von Moralvorstellungen befreien und Dich auch körperlich befreien – aber Du kannst auch Deine Grenzen wahren.

Kommt es im Jahrestraining zu intimen Begegnungen?

Nun – das liegt ganz bei Dir. Berührung, Sexualität, Intimität sind Themen, die ganz sicher auch in diesem Jahrestraining ihren Raum haben werden. Dabei entscheidest Du jedoch immer selbst, wie weit Du Dich in den Strukturen des Jahrestrainings öffnen möchtest. Wir ermuntern Dich, Deine Grenzen wahrzunehmen und zu erweitern – aber wir respektieren Deine Grenzen auch, wenn Du sie wahren möchtest. Bei uns gibt es kein „muss“, keinen Zwang, keinen Druck und wir leiten auch keine sexuelle Vereinigung an. Fühle Dich frei und sicher jederzeit einen Schritt weiter zu gehen oder Dich auch klar abzugrenzen.



Woher nehme ich die Zeit für das Jahrestraining?

Wir alle sind eingebunden in den privaten und beruflichen Alltag. Und natürlich ist auch unser Freiraum – auch unser Urlaubskontingent – begrenzt.

Doch – was kann es wichtigeres geben, als das eigene Leben so zu gestalten, dass es lebenswert wird und bleibt? Jeder Tag, den Du in Dein persönliches Wachstum investierst, ist ein wertvoller Tag für Dich, für Dein Leben.

Wenn Du genauer hinschaust, wirst Du bemerken, dass sich die Zeit für dieses Jahrestraining insgesamt in Grenzen hält und sich zudem auf 2 Kalenderjahre verteilt – und diese Zeit (insgesamt weniger als 10% eines Jahres) gilt es zu investieren und anderes dafür vielleicht zurückzustellen – Du wirst reich dafür beschenkt.

Es ist nicht die Frage, ob Du genügend Zeit für das Jahrestraining hast – sondern einzig und allein die Frage, wie Du die Zeit, die Dir zur Verfügung steht, nutzt. Und hier gilt es Prioritäten zu setzen – für einen Wellness-Urlaub oder für persönliches Wachstum. Entscheide selbst, was für Dich wichtig und richtig ist. Entscheide selbst, ob die Zeit für Dich gekommen ist, etwas nur für Dich selbst zu tun und Dein Leben in neue Bahnen zu lenken. Wenn nicht heute – wann denn dann ... ???

Es ist für mich momentan sehr schwer, mir das Jahrestraining finanziell zu leisten – was kann ich tun?

Natürlich ist es für niemanden wirklich leicht, den finanziellen Aufwand für das Jahrestraining zu leisten. Und es ist durchaus eine Menge Geld, die durch den Energieausgleich (der Seminarbeitrag) und zusätzlich durch die Aufwände für Unterkunft und Verpflegung zusammen kommt.

Insgesamt achten wir jedoch darauf, dass der finanzielle Aufwand angemessen ist – Du bekommst unendlich viel, wir investieren sehr viel Zeit, Energie und unsere Erfahrung um Dir Dein persönliches Wachstum zu ermöglichen – das hat seinen Wert!

Aber auch hier ist es eine Frage der Priorisierung und Gewichtung. Vielleicht musst Du auf andere Dinge verzichten, um Dir das Jahrestraining zu leisten – doch was kann wichtiger sein, als Du selbst? Die Frage ist, *bist Du es Dir wert?*

Letztendlich gibt es wohl keine wichtigere Investition, als eine Investition in Deine persönliche Entwicklung, als in Dein Leben. Alles andere kann irgendwann nachgeholt werden – doch Dein Leben findet heute hier und jetzt statt – irgendwann möchtest Du vielleicht zurück blicken und Dir selbst sagen, dass Du Dein Leben gelebt und nicht verschwendet hast.

Und auch wenn Du tatsächlich nur einen begrenzten finanziellen Rahmen zur Verfügung hast – es gibt immer einen Weg das zu erreichen, was Du wirklich erreichen möchtest. Vielleicht hast Du



noch nicht alle Möglichkeiten, die es für Dich gibt, durchdacht? Vielleicht ist das bereits die erste und wichtigste Übung für das Jahrestraining ... 😊

Und natürlich gibt es immer auch die Möglichkeit mit uns zu reden – auch Ratenzahlung ist möglich – sicher finden wir gemeinsam eine Lösung, wenn Du wirklich ernsthaft an dem Jahrestraining teilnehmen möchtest.

Wem werde ich im Jahrestraining begegnen?

Es gibt immer wieder Anfragen von Menschen, die das größtmögliche an Sicherheit für sich selbst erreichen wollen. Da wird gefragt, wie viele Teilnehmer es sein werden, wie alt die Teilnehmer sind, wie viele Frauen / Männer, ...

Doch – was bedeutet das für Dich? Du kannst sicher sein, dass genau die richtigen Menschen für Dich in diesem Jahrestraining dabei sein werden. Jeder Mensch kann für Dich der wichtigste werden – egal ob jung oder alt, Mann oder Frau.

Es geht nur um Dich. Ein Abfragen der Teilnehmerstruktur vorab bringt Dir überhaupt nichts, sondern nährt nur Deine Vorurteile und Dein Schubladen-Denken. Lass Dich überraschen – es wird alles so kommen, wie Du es brauchst ...

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Wenn nicht heute, wann denn dann? Wieviel Zeit möchtest Du noch vergehen lassen? Wie lange möchtest Du Dich noch quälen? Frage Dein Herz und Deinen Bauch – nicht so sehr Deinen Kopf (der wird Dir viele rationale Gründe vorgaukeln, warum es jetzt nicht geht).

Wie groß ist Deine Sehnsucht nach Veränderung, nach dem Leben – nach Deinem Leben?

Der richtige Zeitpunkt ist JETZT!