



Axel Hennig

Yogalehrer BDY/EYU
Heilpraktiker
für Psychotherapie

05351-9013 / -9004
www.yogaschule-helmstedt.de

In Zusammenarbeit mit Regina Preiß:

LebendigSEIN durch Tantra *für Paare + Einzelne, auch Anfänger*

Fühle ich mich lebendig, "voll da", kreativ, liebens-würdig und erotisch? - Was in mir möchte noch lebendiger werden?

Unterschiedliche Formen von Meditation und Körperübungen führen allmählich dazu, mehr Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit zu entwickeln, uns in unserem So-Sein und Da-Sein ganz zu akzeptieren, unsere Sinne und unsere Lebensenergie zu wecken.

Alle Übungen und Begegnungen finden im geschützten Raum respektvollen Miteinanders statt.

Seminare im 1. HJ 2012 :

So, 26. Februar Sa, 21. April So, 24. Juni
jeweils von 10 bis ca. 18:30 Uhr

Honorar: 50,-€ pro Termin

integration

Axel Hennig
Yogalehrer BDY/EYU u. Heilpraktiker für Psychotherapie
38350 HELMSTEDT
Naumburger Str. 9
Telefon: 05351-9004 oder -9013
Mail: info@yogaschule-helmstedt.de
www.yogaschule-helmstedt.de

„**LebendigSEIN durch Tantra**“ für Paare + Einzelne, auch Anfänger

jeweils von 10:00 bis ca.18:30 Uhr

Seminar-Termine:

Sonntag, 26. Februar 2012

Samstag, 21. April 2012

Sonntag, 24. Juni 2012

Tantra, so wie wir es verstehen, integriert achtsam und liebevoll unsere Körperhaftigkeit, Sinnlichkeit und Sexualität in ein waches, bewusstes Leben.

- Wo und unter welchen Umständen fühle ich mich lebendig, "voll da", kreativ, liebens-würdig und erotisch? - Was in mir möchte noch lebendiger, noch freier werden?

Öffnen wir das Herz für unsere manchmal verborgenen Bedürfnisse, kann uns das in eine tiefere Verbundenheit mit dem Leben führen. Tantra als Weg der Hingabe nimmt alle Gefühle und den Tanz der polaren Kräfte in uns vollkommen an und hilft so, unsere gesamte Energie für ein erfüllendes Leben nutzen zu können.

Unterschiedliche Formen von Meditation und Körperübungen helfen nach und nach, Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit zu entwickeln, uns in unserem So-Sein und Da-Sein ganz zu akzeptieren, unsere Sinne und unsere Lebensenergie zu wecken.

Mit gesteigerter Lebendigkeit gehen wir dann in die Begegnung von "Göttin" und "Gott" - Shakti und Shiva.

Alle Übungen und Begegnungen finden in einem geschützten Raum respektvollen Miteinanders statt. Selbstverständlich werden individuelle Grenzen und Paargrenzen geachtet und können eigenverantwortlich erweitert werden.

Tantrische Vorerfahrungen sind für diese Seminare nicht erforderlich.

Diese Tantratage finden in einer überschaubaren Gruppe von bis maximal 8 Personen statt.

Wir achten auf ein möglichst ausgeglichenes Geschlechterverhältnis der Teilnehmenden.

Weitere Informationen gern telefonisch oder per Mail.

Bitte mitbringen:

- wenn vorhanden: Yogamatte, Bänkchen oder Meditations-Kissen, alternativ bitte 2 Wolldecken mitbringen.
- eine bezogene feste Steppdecke
- Lockere und warme Kleidung, Handtücher, Waschutensilien, ein schönes Tuch und persönliche Kraftobjekte für den "heiligen Raum".
- Falls vorhanden: Kimono oder Lunghi (großes Körpertuch)
- Leckere Beiträge (kalt oder zum Aufwärmen) für die Mittags-Mahlzeit (Gruppen-Selbstverpflegung!)

Teilnahmebedingungen:

- Die *Voranmeldung* zum jeweiligen Tantratag wird telefonisch oder per E-Mail an die Yogaschule erbeten.
- Da die Gruppengröße überschaubar bleiben soll und die *Plätze* in der Reihenfolge der verbindlichen Zusagen vergeben werden, melde Dich bitte *möglichst frühzeitig* an.
- Das *Honorar* beträgt 50,- Euro pro Termin.
- Bei *Rücktritt* weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn muß das Honorar trotzdem gezahlt werden, wenn Dein Platz nicht wieder vergeben werden kann.
- Tantrische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Die Teilnahme an dieser Selbsterfahrungs-Gruppe erfolgt eigenverantwortlich.
- Wir bitten, selbst auf Wertgegenstände zu achten, da bei Verlust keine Haftung übernommen werden kann.