



INSTITUT Namasté

Persönlichkeitstrainings
Tantra-Seminare
Energie- u. Körperarbeit
Sexualberatung

Nr.29/ September 07 bis Februar 2008

Vereinszeitung des **Instituts Namasté**

INHALT

Tantra:	
Eintauchen ins JETZT	2
Das Namasté-Team	2
Bin ich schon so besenrein?	3
Unsere Veranstaltungen ..	4-6
Wühlkiste & Feedbacks	7
Termine	8

Impressum & Copyright:

Institut Namasté
 Waidäckerg. 21A, A-1160 Wien
 Tel: +43-1/ 419 76 88 66
 Fax: 43-1/ 419 76 88 70
 e-mail: info@namaste.at

www.namaste.at
www.tantra.at

Österreichische Post AG/ Sponsoring.Post
 Benachrichtigungspostamt 1145 Wien
 07Z037213S

liebe shakti, liebe shiva,

der Herbst ist da, mit der vielversprechenden Aussicht aufs Ernten dessen, was du heuer gesät und liebevoll gepflegt hast - sei es im eigenen Garten oder - aus einem größeren Blickwinkel gesehen - in deinem Da-Sein.

Also nix wie rein ins pralle Leben!

Laß dich mit Vergnügen genießen, was dir dieser Tag, dieser Monat, der Rest deines Lebens bringt; achte dabei nicht so sehr darauf, ob du dabei staubig werden oder erstaunte Blicke ernten könntest - laß dich eher davon leiten, ob du dich bei dem, was du tust, lebendig und voller zärtlicher Heiterkeit fühlst.

Dein Leben geht nicht gerade über vor zärtlicher Heiterkeit?

Vielleicht liegt das daran, dass das etwas ist, was es erst zu lernen und dann auch beharrlich zu üben gilt...?

Ein Trainingsfeld für so lohnende Geisteszustände wie Heiterkeit, Gelassenheit, Vertrauen und Selbst|Bewußtsein - wohl durchdacht, fein ausbalanciert und seit vielen Jahren bewährt -, bieten die **Seminare**, zu denen wir dich einladen. Sie eröffnen dir die Gelegenheit, dich selbst bei der Hand zu nehmen und deinem Leben jene Richtung zu geben, die sich für dich richtig anspürt.

So bringt der Herbst das komplette EinsteigerInnen-Programm, beginnend

beim **Schnuppertag** (den gibts gleich viermal: zweimal in Wien und je einmal in Linz und Graz!) für das erste Einfühlen und *Mal-Schaun-ob-das-was-ist*.

Ein nächster Schritt könnten die sanften **Sinnesfreuden** jetzt im September sein oder - wenn du gleich Nägel mit Köpfen machen willst - das Basisseminar **Atem, Energie & Co.** im November.

Das Basisseminar ist auch die Eintrittskarte für viele weiterführende Seminare, wie etwa die begehrte **Herzenslust** - ein Jahreswechsel der ganz anderen Art!

Für das Dranbleiben zwischendurch und das Auftanken für den Alltag gibt es jede Woche einen **Jour fixe**, wo du alte und neue Bekannte wiedersehen und deine Erfahrungen vertiefen kannst.

Wir selbst freuen uns diesen Herbst über das erfolgreich laufende 11. Jahrestaining **Der Große Bogen**, über die schwingvolle Rückkehr Helenas von ihrer längeren Studien- und Atempause und über eure vielen herzlichen Glückwünsche zum heuer **zehnjährigen Jubiläum** des Instituts.

Wir wünschen euch einen flammend bunten Herbst voller spannender Überraschungen!

Alles Liebe und bis bald -

Anurit & Helena



Einer von diesen Tagen. Nichts geht, aber alles muß bittschön gleichzeitig passieren... Comp bricht in Serien zusammen, ich lass das Licht am Auto brennen und die Batterie ist aus, ich hab einen Abgabetermin und bring nichts weiter...

Die Dinge strömen wie von allen Seiten auf mich zu, rütteln an mir, wollen erledigt werden. Kaum hab ich eins zur Strecke gebracht, stehen sieben andere da. Der Druck steigt, der Blickwinkel wird immer enger, ich bin knapp am Explodieren, am liebsten würd ich schreien...

Und dann plötzlich.

Plötzlich, aus dem Nichts, ist sie da.

Eine Fliege.

Aber keine gewöhnliche, wie ich interessiert feststelle: die sich da lässig auf meinen Notizblock setzt, ist kleiner und flinker, und sie hat - nein das gibts doch nicht - eine ganz unglaubliche Färbung... Am Oberkörper, sozusagen, ist sie leuchtend pink, am Hinterleib ozeanblau. Gibts sowas -?!

Und damit nicht genug: diese Farben glitzern in einer Metalisée-Lackierung, um die sie jeder Autofreak beneiden würde!

Ich staune das kleine Wunder an.

Das kleine Wunder sitzt ganz still und läßt sich bestaunen.

Ich seh nichts anderes mehr. Der Rest der Welt

Tantra:

Eintauchen ins JETZT

könnte jetzt unbemerkt untergehen. Da ist nur sie. Und mein Staunen.

Kein Stress, keine Autobatterie, kein Abgabetermin.

Nur das kleine Wunder und ich.

Der Anblick saugt mich wie in eine andere Raumzeit hinein: ich bin hellwach und kann fast schon körperlich spüren, wie alle absurden, selbstgebastelten Problemchen von mir abfallen.

Klong. Klong.

Das Wichtige ist hier, genau hier - wie konnt ich das nur vergessen?!

Die Wirklichkeit passiert genau jetzt. Nicht in meinen Wunschträumen, nicht in meinen Plänen und Stressphantasien... nein. JETZT.

In diesem Jetzt ist es still.

Sehr still, sehr einfach und sehr klar.

Die kleine Fliege surrt ab...

Ich lächle ihr nach. Ich bin wieder da, wo ich hingehöre: Jetzt. ♦

KHALIL GIBRAN

Was ich dir
in Momenten der Liebe
sage
Mußt du auf ewig
glauben

denn es ist
zutiefst wahrhaftig

Und dann
für immer vergessen

denn
es ist eine Blüte
die sich nur öffnet
im Jetzt

HK

DAS NAMASTÉ-TEAM

SEMINARLEITUNG



Dr. Amrit Fuchs

1951
Jungfrau/
Skorpion



Mag. Helena Krivan

1963
Zwilling/
Löwin



Britta Joy Fex

1962
Schütze/
Steinbock

- ❖ Dipl. Namasté-Tantra-Lehrerin
- ❖ Shiatsu-Praktikerin
- ❖ Leitung von Frauen- und Fastengruppen

ADMINISTRATIVE BETREUUNG



Carina Maria Pfauer

1964, Waage/
Waage.
Herzstück des
Büros und
die Stimme am
Telefon

- ❖ Tantra bei Namasté
- ❖ Psych. Astrologie i.A.
- ❖ Reiki 2. Grad

AUSBILDUNGEN

- ❖ Dipl. Sexual- u. Lebensberater
- ❖ Dipl. Aufstellungsleiter
- ❖ Posturale Integration nach Jack Painter
- ❖ Meridianmassagen nach Dr. Achim Eckert

AUSBILDUNGEN

- ❖ Dipl. Sexual- u. Lebensberaterin
- ❖ Dipl. Aufstellungsleiterin
- ❖ psychologische Astrologie
- ❖ Klangbehandlung

INSPIRIERT VON...

- ❖ Tantra bei Margo Anand, Andro und vielen weiteren
- ❖ Vajrayana

INSPIRIERT VON...

- ❖ Schamanischem Wissen
- ❖ Vajrayana

IN AUSBILDUNG ZUR/ZUM TANTRA-LEHRERIN



Michaela Schrott

Event-Managerin
Grafikerin

Dipl. Päd.
Hans Schieber
MSc.

Pädagoge
EDV-Trainer



Jaya Vender
Zauberfee für alles



PRAKTIKANTIN



Christine Delfs

Bei dieser einen Übung", so berichtet ein Teilnehmer bei der Feedback-Runde halb klagend und halb triumphierend, "wo es die anderen so gebeutelt hat, da war bei mir nichts - aber auch gar nichts los. Bin ich schon so besenrein, ist bei mir schon alles erledigt, was es da so an Blockaden etc. gibt?"

Also... wenn es dein erstes Seminar war, lautet die Antwort entschieden *Nein*.

Viel wahrscheinlicher ist es nämlich, daß du noch nichtmal in die Nähe der seelischen und körperlichen Verspannungen gelangt bist, die zu bereinigen man sich schließlich diese ganze Seminar-Äcktschn antut.

Du hättest aber hinkommen *können!*

Diese Möglichkeit hat dein Unbewußtes messerscharf erkannt, und deshalb hat alles in dir quietschend die Notbremse gezogen: *Ab jetzt spüren wir nix mehr, alles bumm-fest-zu.*

Selbst wenn es dein sechstes oder zehntes Seminar war, ist die Frage nach der Besenreinheit zu 99,99% zu verneinen.

Das heißt aber nicht, daß du nichts weitergebracht hast!

Es bedeutet lediglich, daß parallel zu deiner klareren Wahrnehmung und besseren Beobachtung deiner Muster, Lieblings-Spleens und Macken und deinem inzwischen wohlsortierten Werkzeugkasten zu ihrer Zerlegung, diese Macken ebenfalls - ganz wie Computer-Hacker - cleverer werden und mit immer neuen, "jetzt aber wirklich echten" Gründen aufkreuzen, warum du dir nicht selbst auf die Schliche kommen sollst: *The Ego's job is to survive*, und jegliches, was an ihm rüttelt, wird vehement bekämpft.

Aber es *könnte* ja sein, daß du in die Kategorie dieses 0,01 Prozents fällst, dessen Ego-Zeugs wirklich schon weitgehend erledigt ist...

Nachstehend ein paar Hinweise, wie du selbst feststellen kannst, ob noch was zu tun bleibt oder ob du dich randerleuchtet zurücklehnen kannst:

Leck mich doch...

Zu Deutsch: Wie oft am Tag ärgerst du dich?

Es muß nicht immer die ganz große Katastrophe sein (Hund pischt aufs Brautkleid) - sowas irgendwie wegzustekken fällt noch relativ leicht, man kann zur Not sogar drüber lachen.

Vielmehr: wie ist es mit den kleinen, alltäglichen Unbillen, die uns laufend anspringen - *Kind hat den vierten Fleck heimgebracht/ Schlüsselkratzer im Autolack/ schon wieder bin ich der Trottel, der das Katzenkisterl putzt/ schau wie sich diese Tusse vordrängt/ der Idiot von Mayer wird gelobt - und was ist mit mir?!! Die Pizzeria MUSS doch heute offen haben etc.*

Das heißt nicht, daß man über alles lautstark frohlocken muß. Aber: Wie sehr fasse ich solche Ereignisse als persönliche Beleidigung und Anlaß zum deftigen Dampf-Ablassen auf?

Mit fortschreitender Übung (und es ist Übung, wird nicht geschenkt und hat was mit Engagement und Bemühen zu tun!) bemerkst du dann auch schon die feineren Unmuts-Wellen, die dir früher gar nicht so aufgefallen sind: All die Momente, in denen du nicht einverstanden bist mit dem, was gerade ist: Die rote Ampel. Das angegammelte Basilikum in deinem Salat. Der Hund, der genau zu Filmbeginn rausmuß. Der leere Tank. Das Wetter. Die knarrenden Stiegen...

Wenn du mit allen diesen kleinen Widrigkeiten (auch wenn das heute schon die 143. ist) entspannt und heiter umgehen kannst, hast du schon einiges gelernt.

Bitte wieso -?!!

Nächster Punkt: Dein Umgang mit enttäuschten Erwartungen. Du hast eine ziemlich klare Vorstellung davon, wie sich Kollegen/ Mütter/ Kellner/ Forellen etc. zu verhalten haben. Und wenn sie es nicht tun -? (Dieser Fall tritt unausweichlich ein, wenn du nur lange genug lebst.)

Was, wenn andere deine Begriffe von guter Kinderstube anders sehen, wenn etwa Pünktlichkeit oder Zahlungsmoral eine Variable und keine Konstante sind? Wenn Menschen ihre Meinung ändern, das Wetter wechselt, die Preise steigen? Dürfen andere anders sein?

Wie sehr bringt es dich aus der Fassung, wenn die Dinge nicht so werden, wie du es geplant hattest, und wie ausdauernd pochst du dann auf dein *gutes Recht?*

Bin ich schon so besenrein - ?

Zeit, Geld, Mühe in Seminare investiert -
und woran merke ich, ob ich Fortschritte mache?

Meins, meins, meins!

Der Umgang mit Verlusten. Ausführliches dazu siehe Namasté Nr. 26, hier nur in Kürze: Wenn du noch immer glaubst, daß irgendetwas - *IR-GEND-ET-WAS!* - dir gehört, hast du noch eine ganze Menge zu tun.

Na warte...

Wie du mir, so ich dir - ein Lieblings-Slogan von dir?

Seltsam... Ausnahmslos alle wollen wir in flauschiger Harmonie leben, aber wenn du mir auf den Fuß steigst, hatsch' ich dir auch drauf, und zwar fester als du mir, damit du auch sicher mitkriegst, wie weh das tut, du fiese Ratte.

Und ich schrei auch schön laut dabei, damit alle mitkriegen, was du für eineR bist!

Kann es sein, daß jemand, der nicht mit gleicher Münze zurückzahlt, sondern einfach still bleibt, kein Weichei ist?

Könnte das jemand sein, der die galoppierenden Neurosen dieser Welt nicht noch weiter vertiefen will?

Im Anfang schuf ich Himmel und Erde...

Natürlich bist du einzigartig.

Schon recht, du bist was ganz Besonderes.

Du heißt Hubert, nennst dich aber lieber Avatar, warst auf der Uni, hast einen Dackel, der multiplizieren kann, bist im Vollbesitz der einzigen Wahrheit, dazu *wahn-sin-nig witzig* und hast Tantra-Seminare besucht.

Ja doch, ja - auch fortgeschrittene Tantra-Seminare.

Aber, sag - *müssen* das wirklich alle reingedrückt kriegen?

Soweit also ein erster Überblick...

Bist du mit dabei im Mini-Pool der 0,01% oder bleibt noch was zu tun?

Vielleicht scheint es entmutigend viel zu sein. Und da fragt man sich schon: Wozu eigentlich?

Wozu sollte ich mir die Mühe machen, meinen Keller besenrein zu kriegen, mich mit dem sich sträubenden Ego abplagen und Heiterkeit, Güte, Nachsicht und Geduld mit all den Unfähigen da draußen üben?! Es geht doch so auch ganz gut?

Tja, ich weiß es auch nicht.

Vielleicht - ja, doch: vielleicht, weil es einfach fröhlich, beinahe schon glücklich macht.

Mich und andere.



Unsere Seminare und Veranstaltungen

Wir arbeiten mit sanfter Körperarbeit, Übungen aus der Bioenergetik, Berühr-Übungen, Meditation, Atem- und Energieübungen, Spielen und Ritualen sowohl in Einzel-, als auch in Paar- und Gruppenübungen.

In geschützter Atmosphäre lernst du, dir selbst und anderen auf eine neue, offene, liebevolle und lustvolle Art zu begegnen. Diese neue Sichtweise, das "Schauen mit dem Herzen", kannst du dann in deine Begegnungen und deine Partnerschaft integrieren. Sie bringt mehr Toleranz und ein größeres Verständnis für die Wünsche, Schwächen und Träume der anderen. Alte, erstarrte Strukturen werden leicht gelöst, kaum bewußte, tiefsitzende Barrieren, die dich von deiner Lebendigkeit trennen, werden überwunden. Durch den gezielten und bewußten Umgang mit deiner sexuellen Energie lernst du eine Verbindung auf emotionaler und spiritueller Ebene mit einem Gegenüber aufzubauen und zu spüren - und du hast die Möglichkeit, mit diesem erweiterten Bewußtsein die neugewonnenen Kenntnisse auch für dein spirituelles Wachstum zu nützen.

Deine Grenzen werden klar erkennbar und weiten sich allmählich. Du setzt einen Schritt zu mehr Eigenverantwortung und zur Befreiung aus alten Mustern, für mehr Lebensfreude und einem vergnügten Ja zu dir selbst.

0 Schnuppertag 1

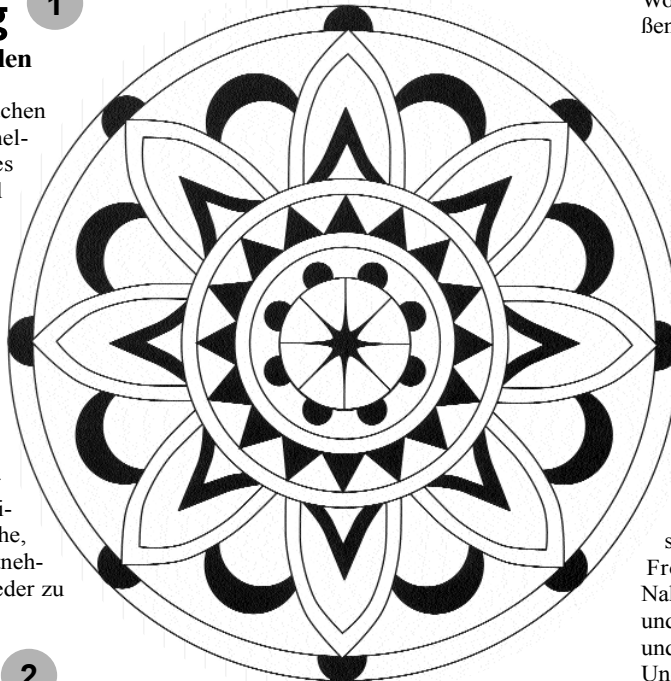
Mini-Seminar zum Einfühlen

Wenn du dir selbst ein Bild machen willst, auf welche Weise dir Tantra helfen könnte, dein persönliches Wachstum zu beschleunigen und bewußter zu werden, dann komm zu einem unserer regelmäßig stattfindenden Schnuppertage!

Einen ganzen Tag lang in entspannter, humorvoller Atmosphäre das kleine tantrische Einmaleins ausprobieren und herausfinden: Ist Tantra vielleicht ein guter Weg für mich?

Du wirst erfrischt und mit mehr Energie und Herzenswärme in deinen Alltag zurückkehren und einfache, aber sehr wirksame Werkzeuge mitnehmen, um diesen Zustand immer wieder zu erwecken!

Wochenende begleitet und kannst einen großen Schritt zu dir selbst tun.



0 Tanz der Energien 3

Bewegung - Begegnung - Energie! Auftanken im Sommerwind

Bewegung ist Leben.

Lebendigkeit wird sichtbar in der geistigen und körperlichen Beweglichkeit. Es geht dabei gar nicht um irgendeine Art des Könnens - nein, die pure, durchaus auch bloß spielerische und von jedem "Zweck" befreite Bewegung und die Lust daran bringt uns in das Gefühl sprühender Lebendigkeit und Energie!

Fröhliche Begegnung wiederum ist Nahrung fürs Herz: Begegnung in Vertrauen und frei von gesellschaftlichen Zwängen und Erwartungen.

Und nicht zuletzt erfährst du Grundlegendes über deine Energiezentren und deine vielen Möglichkeiten, leicht und schnell Dynamik in deinen Alltag zu bringen!

0 Shakti pur I 2

Das Geheimnis der Weiblichkeit

In diesen Tagen hast du Gelegenheit, dir selbst Raum und Zeit zu schenken, achtsam mit dir umzugehen, auf dein inneres Wissen zu horchen, Kraftquellen aufzutun und dir im Kreis der Schwestern deine Lebensfreude zurückzuerobern!

So sehr es dich als Mann auch zu Frauen ziehen mag: Erst unter Männern lernst du, dein Mannsein zu verstehen, zu erfahren, zu vertiefen - wirklich ein Mann zu werden!

5 Männersache 2 5

Kraft und Schutz

Worauf fahren Frauen ab? Auf Männer! Aber auf richtige... Solche, die zu sich selber stehen, aufrichtig und im Einklang mit sich selbst handeln, so groß sind, daß sie sich verneigen können, ohne an Würde zu verlieren, Spaß am Spielen und Entdecken haben - und Respekt vor den großen und kleinen Dingen des Lebens.

Wie sich so ein Mannsein anspüren kann? Laß es dich hier entdecken!

1 Atem, Energie & Co. 4

Tantra-Basisseminar

Unser Tantra-Basisseminar ist für alle, die durch eine Einführungs-Veranstaltung auf den Geschmack gekommen sind und behutsam ihre Grenzen erweitern möchten.

Gleichzeitig ist dieses Seminar Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestaining *Der Große Bogen* (s.S.9) und viele andere spannende Seminare an unserem Institut.

Viel schwingvolle Körpererfahrung durch dynamische oder auch sehr sanfte Bewegung, vergnügliche Übungen, ein spielerisch-festliches Ritual und gefühlvoll abgestimmte Meditationen runden die Erfahrung deiner Selbst ab.

5 Shakti pur 2 5

Heilen. Schützen. Liebe leben.

...baut auf dem 1. Teil auf und vertieft die Vertrautheit mit deinem Körper und deinem inneren Wissen; es entsteht ein Raum zur Heilung der vielfach verletzten Sexualität und zum Entdecken und Feiern der neugewonnenen Lust an dir und deiner sprühenden Schöpfungskraft.

0 Sinnesfreuden 3

Tantra-Einführungseminar

Wenn du frisch einsteigen oder die Erfahrungen vom Schnuppertag vertiefen willst, wenn du noch keine oder wenig Erfahrung mit Gruppen hast und/oder dich dem Thema Nähe, Begegnung und Berührung sehr behutsam nähern möchtest - dann sind die *Sinnesfreuden* das Richtige für dich.

Du wirst behutsam und gefühlvoll durch das

0 Männersache I 2

Freu(n)de finden. Zum Wesentlichen kommen.

Seit undenklichen Zeiten ziehen sich Männer gemeinsam zurück, um sich in dem zu bestätigen und neu zu erfahren, was ihr ureigenstes Wesen ausmacht.

4 Herzenslust 4

Der etwas andere Jahreswechsel

Müheles ins neue Jahr gleiten, getragen vom Strom der Nähe und Fröhlichkeit, von wort-

losem Verstehen, Wärme und Geborgenheit...
 Verspielt sein dürfen, zurück zur Unschuld der frühen Jahre. Genießen was ist, und das mit allen Sinnen.
 Trommeln. Schmausen. Feiern. Sein.
 Einfach pures Sein!

4 Magic Points I 4

Akupressur für GenießerInnen

In diesem Seminar wollen wir dich mit einer neuen, behutsamen und subtilen Form der Begegnung vertraut machen.
 Du bekommst Einblick in die Energieströme im Körper und den Verlauf der wichtigsten Meridiane nach der **Traditionellen Chinesischen Medizin**.



Ein klar strukturiertes **Vier-Stufen-Programm** hilft dir, deinen Partner fast unmerklich erst zu **entspannen**, dann zu **öffnen** und zu **energetisieren** und schließlich sanft wieder **landen** zu lassen.
 Eine völlig neue Erfahrung von Nähe, Berühren, Schenken und Annehmen wird möglich.

7 Magic Points II 7

Meridianmassagen nach Dr.A.Eckert Kompakt-Ausbildung für die Praxis

Magic Points II laden tantrisch Erfahrene und/oder KörperarbeiterInnen mit tantrischen Grundkenntnissen zur Entdeckung der verblüffend einfachen und hocheffizienten Meridianmassagen nach Dr. A. Eckert ein. Die körpereigene Energie wird hier durch einfaches Streichen und Drücken in bestimmter Bereiche in Fluß gebracht.
 Innerhalb weniger Tage erhältst du ein Werkzeug, das du *sofort* (nicht erst nach jahrelangem Studium) in der Praxis einsetzen kannst und welches dich - konsequent geübt - in die Lage versetzt, einen Großteil der häufigsten Beschwerden zu beseitigen: Nackenverspannungen, Niedergeschlagenheit, aufgestauten Zorn, Hautprobleme, Kreuzweh, Menstruationsschmerzen, fehlende Durchsetzungskraft etc. etc.
 Nütze diese hochwirksame Methode als berufliche Chance!

8 Der Ritualweg 13

Klassisches Tantra für Erfahrene 2jähriges Aufbautraining in 5 Teilen

Teil 1: **Maithuna**
 Gleichzeitig letzter Teil des Großen Bogens. Beschreibung siehe Seite 8.

Teil 2: **Spannung**
 Die Spannung zwischen Shiva und Shakti, die Spannung vor einer Prüfung, die Spannung des Energieaufbaus, die kitzelnde Spannung des Verbotenen... Du lernst, wie du mit den vielen Spannungen in deinem Leben konstruktiv umgehen und sie in pure Lebensenergie transformieren kannst.

Teil 3: **Taboo**
 Tabu war ursprünglich alles, was zu gefährlich oder zu heilig war, um direkt betrachtet zu werden. Vieles auch in unserem heutigen Leben ist verboten, vieles wagen wir nicht. Auf diesem Abschnitt des Ritualweges machst du dich mit deinen ganz persönlichen Tabus vertraut und beleuchtest die Rolle, die sie in deinem Leben spielen.

Teil 4: **Jenseits der Grenzen**
 Ohne anmaßend das Geheimnis des Lebens lüften zu wollen, nähern wir uns ihm respektvoll und dürfen es ein Stück weit erahnen...

Teil 5: **Stille und Leerheit**

9 Der Weg des 14 Diamantenschleifers

Ausbildung zum dipl. Tantra-Lehrer

Tantra weitergeben - das bedeutet, Räume zu schaffen, in dem Menschen geistig, seelisch und körperlich aufblühen und einen Weg zu ihrer eigenen Wahrheit finden können.
 Solche Räume zur vertrauensvollen Entfaltung zu kreieren setzt immense Verantwortung, Fingerspitzengefühl, Menschenkenntnis, Selbsterkenntnis, Wissen und langjährige Erfahrung voraus.
 Da die Begleitung von Menschen zu ihrer vollen Lebendigkeit immer Notwendiger wird, optimal ausgebildete Fachleute aber rar sind, bieten wir eine in ihrer profunden Kenntnisvermittlung, individuellen Begleitung und ihrem Ausmaß einmalige Ausbildung zum Tantra-Lehrer/ zur Tantra-Lehrerin an.
 Die Ausbildung ist - je nach Vorbildung - für 2,5 bis drei Jahre konzipiert, erfolgt in einem persönlichen Lehrer-Schüler-Verhältnis und schließt Ausbildung, Assistenz und Supervision mit ein.

Bei ernsthaftem Interesse und bereits (zumindest teilweise) absolviertem Jahrestaining bitte die spezielle Ausbildungs-Broschüre anfordern!

Familienaufstellung, Gemeinsamer Höhenflug und Die Welle sind weitere (bedingt) offene Gruppen. Ihre Beschreibung findest du auf Seite 8.

Unsere Gastlektorin

Im Bestreben, euch das Beste vom Besten für eure Persönlichkeitsentwicklung zu bieten, laden wir renommierte GastlektorInnen ein, um im Rahmen des Instituts Namasté ihre Arbeit vorzustellen. Ihre Themenbereiche ergänzen und bereichern auf ideale Weise das Programm des Instituts.



Henriette Heinrichs
 Butoh-Tänzerin
 Tanztrainerin
 Choreographin

0

Verborgene Kraft

0

Butoh - Tanz der Veränderung

Henriette ist Tänzerin und Choreographin und seit 1990 Seminarleiterin am heinrichs-heinrichs Institut Berlin/München.

Ihre Schwerpunkte sind Tanz, Stressabbau und Konfliktlösung.

In ihrer Arbeit verbindet sie erstmals Butoh-Tanz mit den Techniken der humanistischen Psychologie und entwickelte den „Butoh-Tanz der Seele“, eine tanztherapeutische Methode zur Selbsterkennung und Selbstakzeptanz

Das eigens fürs Institut Namasté konzipierte Seminar **Verborgene Kraft** läßt dich die Sprache deines Körpers ganz neu erfahren.
 Spielerisch, aufregend, unerwartet und verblüffend leicht ist es, Henriettes inneren Bildern zu folgen, ihre Begeisterung für Absurdes aufzugreifen und daraus deine ganz eigenen, atemberaubend neuen Bilder zu weben. Nichts ist hier richtig, nichts ist falsch. Du bist willkommen.
 Dein Körper wird dir für dieses Spiel deine *verborgene Kraft* und eine bislang ungeahnte Palette an Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung stellen - garantiert!

DER GROSSE BOGEN

Tantrisches Jahrestraining in 6 Teilen

Spezialbroschüre anfordern!

DER GROSSE BOGEN: Das umfassendste Tantra-Jahrestraining im deutschsprachigen Raum begleitet dich stufenweise von den ersten Schritten bis hin zu klassischen tantrischen Ritualen, die eine Brücke zu jahrtausendealter Tradition schlagen.

Wenn du Tantra als einen Weg für dich erkannt hast, bieten wir dir die Möglichkeit, im Rahmen dieser Gruppe an insgesamt 36 Tagen in die Erfahrungen und Prozesse eines Jahrestrainings einzutauchen.

Wir legen Wert darauf, praktisch nutzbare Übungen zu vermitteln und unseren TeilnehmerInnen Werkzeuge in die Hand zu drücken, die einfach und für jeden verwendbar sind und dir helfen, dein Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen.

- Eines der wichtigsten Themen ist die Heilung uralter Verletzungen deines Frau- bzw. Mannseins,
- du lernst, mit sogenannten "negativen" Gefühlen konstruktiv umzugehen und sie zu transformieren,
- löst dich von Fremdbestimmung und zwingenden Verhaltensmustern,
- vertiefst deine Liebe und dein Verständnis für dich und für andere,
- erfährst Theorie und Praxis des energetischen Höhenfluges,
- trägst funkelnde Lebensfreude in deinen Alltag,
- lernst die Quellen deiner Energie neu zum Sprudeln zu bringen,
- nimmst Teil an unvergesslichen Ritualen,
- genießt deine Sexualität in Vertrauen und Schönheit und
- findest Eingang in den spirituellen tantrischen Raum...

4 I/ Höhenflug 5

Basis- und Aufbaueminar

BEDINGT OFFENE GRUPPE

Im ersten Teil dieser Gruppe werden die Erfahrungen aus dem Basisseminar wiederholt, gefestigt und erweitert.

Von dieser soliden Grundlage ausgehend lernst und übst du,

- von Herzen Ja zu sagen und ebenso
- entschlossen Nein zu sagen;
- spürst der natürlichen Spannung zwischen Mann und Frau nach,
- erlernst Theorie und Praxis der Chakren,
- machst erste Erfahrungen in einer reinen Frauen- bzw. Männergruppe und
- erfährst die Leichtigkeit, mit der du zu dir und deinem Körper stehen kannst.

0 2/ Lösungen 0

Familienaufstellung nach B. Hellinger

OFFENE GRUPPE

Die Familienaufstellung 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 möglich ist.

Die Familienaufstellung ist eine Form der Gruppenarbeit, die es auf oft verblüffend einfache Weise ermöglicht, uralte, manchmal über Generationen weitergegebene Traumata (Schuldgefühle, Außenseitertum, Erfolglosigkeit, Anerkennungsverweigerung etc.) zu erkennen und aufzulösen.

Diese Verstrickungen können zu psychischen und somatischen Störungen führen (zB. Bulimie, Angst vor Nähe/Beziehung, Erfolg..., Helfersyndrom, Selbstsabotage, Krebs, Allergie, Alkoholismus uam), wobei die Betroffenen nicht im Entferntesten ahnen, daß sie in vielen Fällen eigentlich die Geschichte eines Verwandten wiederaufgenommen haben, um so im Familiensystem einen Ausgleich, eine Balance, zu schaffen. Solche Verstrickungen werden hier sanft ans Licht gehoben und in Liebe gelöst, sodass jeder in deinem System gewürdigt wird und einen guten Platz bekommt.



5 3/ Lust & Heilung 6

GESCHLOSSENE GRUPPE

Niemand wird erwachsen, ohne Schrammen auf der Seele davongetragen zu haben. Viele dieser kleinen und auch großen Verletzungen werden 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.

In diesem Teil des Trainings kannst du deine Lebens-Lust (wieder)entdecken. Das Vertrauen in dich und dein Körperwissen wird gefestigt, und mit Hilfe tiefgehender Körperarbeit können alte Verspannungen gelockert und gelöst werden, die deine sexuelle Erlebnisfähigkeit unter Verschluss halten. Ein freies Fließen der Urenergie in Liebe und Vertrauen jedoch ist unabdingbare Voraussetzung für den nächsten Schritt:

6 4/ Ekstase 7

GESCHLOSSENE GRUPPE

Ekstase - den Zustand höchster Glückseligkeit - zu erreichen, 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.

Zwischen uns und der Ekstase stehen aber oft zahlreiche Widerstände: Ihnen und ihrer humorvoll-energetischen Beseitigung wird in diesen Tagen breiter Raum gewidmet.

6 5/ Die Welle 8

Kreisläufe der Liebe

BEDINGT OFFENE GRUPPE

Die Gruppe ist für alle mit *fundierte* tantrischer Vorerfahrung gedacht und bereitet die TrainingsteilnehmerInnen optimal auf den letzten Teil des Jahrestrainings vor.

Diese hochenergetische Paarübung, bei der Shakti ganz wie auf den traditionellen Darstellungen in Shivas Schoß sitzt, wird ganz allmählich und schrittweise aufgebaut, sodaß sich auch der physische Körper daran gewöhnen kann. Deine Feinfühligkeit und dein energetisches Empfinden werden mit Hilfe entsprechender Übungen allmählich gesteigert und gleichzeitig verfeinert.

Die Energie-Kreisläufe schließen und verweben sich, die Tür zum Geheimnis des Da-Seins geht ein Stück weiter auf, und du beginnst zu verstehen, was das tantrische Reiten auf der Welle der Glückseligkeit tatsächlich bedeutet...

8 6/ Maithuna I 9

Sexualität=>Energie=> Magie

GESCHLOSSENE GRUPPE

Diese Gruppe ist für fortgeschrittene Übende gedacht. Sie 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 TeilnehmerInnen 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 - und sie haben sich in die Tiefen des eigenen Wesens vorgewagt und gelernt, sich selbst und ihr Gegenüber jenseits aller Erwartungen und Klischees liebevoll anzunehmen.

In diesen intensiven Tagen lernst du, dein Herz zu weiten, Shiva und Shakti als personifizierte Energie zu verehren, dich im Ritual von tief verwurzelten Mustern und Glaubenssätzen zu lösen, die sexuelle Energie als magisch wirkende Schöpfungskraft zu erkennen und sie zum Wohle aller Wesen zu nutzen - so wie schon vor Tausenden von Jahren.

PRAKTIKUMSSTELLE



Du hast Lust auf Seminare und Selbsterfahrung,
 nur leider zuwenig Kleingeld dafür?
 Stattdessen verfügst du über Zeit, Organisationstalent, ein
 gewinnendes Wesen und
 ein herzliches Verhältnis zu Computern?
 Dann bist du vielleicht genau richtig bei uns...
 Ruf einfach mal an!
01/419 76 88 66

Beratungsstelle Wien-West



Dr. Amrit R. Fuchs
 Mag. Helena Krivan

**Sexualberatung
 Einzel- und Paarberatung
 Krisenintervention
 Körperarbeit
 Coaching und Supervision**

Im Mittelpunkt:

Der Mensch.

Der Mensch und sein Thema.
 Das Thema, das ihn momentan
 so sehr beschäftigt, daß klar wird:
*Ich brauche Raum. Und Zeit.
 Ich brauche jetzt jemanden, der da ist,
 der mir hilft, meine Gedanken zu ordnen,
 meine eigene Lösung zu finden.
 Jemanden, wo ich einfach ICH sein kann
 und nichts richtig machen muß.*

Wir sind da.

(01) 419 76 88 76, info@sexualberatung.at

CHRISTIAN STÖCKER SECOND LIFE

EINE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DIE DIGITALE
 WUNDERWELT

Goldmann12983. München 2007. 206 Seiten, EUR 7,95

Second Life, die virtuelle Welt im Internet - für manche eine Möglichkeit, online ein ganz anderes Ich auszuprobieren, als sie es sich bislang im Real Life zugetraut hätten; für andere Entspannung und Plaudern mit Menschen aus allen Erdteilen. Während die einen eifrig ihre Traum-Insel gestalten, meditieren und spielen die anderen und führen philosophische oder auch rein zwerchfell-erschütternde Gespräche... Eine ganz andere Art von Seminar tut sich hier auf, eine Chance, Erlebnisse nachzuholen, die sich im echten Leben (noch) nie ergeben haben, neue Verhaltensweisen einzuüben ohne seine Identität preiszugeben, Subkulturen zu erforschen, an die man sich sonst nicht rantrauen würde... oder einfach zu tanzen - die Tanzanimationen von Salsa und Techno bis Ballroom in den zahllosen Unterhaltungsbereichen sind zum Teil atemberaubend realistisch.

Von all diesen und noch vielen anderen Erfahrungen berichtet Christian Stöcker, alias Sponto, in leichtfüßigem Tonfall, ohne praktische und sachdienliche Hinweise auszulassen.

Man mag das Ganze staunend und kopfschüttelnd als schräge Auswüchse des Cyber-Zeitalters weglegen ... oder aber - viel wahrscheinlicher! - unbändige Lust kriegen aufs Ausprobieren...

BUCHTIPP

Feedbacks

Ein Wechselbad
 der Gefühle,
 Verwirrung,
 Lebendigkeit,
 Chaos, Feuer,
 Kraft, Kampf,
 Angst, Segen,
 Begegnung,
 Spiritualität,
 Berührung auf
 allen Ebenen-
 Worte können
 diesen Reichtum
 kaum
 ausdrücken!
 Shakti

Das Seminar war ein Geschenk,
 eine große, große Hilfe, eine Art
 Gebrauchsanweisung fürs
 L(i)eben – alles ist so leicht,
 einfach wenn ich (mir) bewusst
 bin! Ich bin glücklich Shakti

Werte, Bewertungen
 lösen sich auf ohne dass
 ich den Boden unter den
 Füßen verliere, ein
 absolut neues Gefühl.
 Sicherheit + Freiheit
 zugleich... Shakti

Meine Familie steht
 nicht vor mir als
 Blockade, sondern
 hinter mir als Stärkung.
 Shakti

DIESE ERFAHRUNG TRÄGT
 MICH WEITER- WEITER ZU MIR-
 DIR, -ZUR ESSENZ VON ALLEM
 WAS IST. Shiva

Ich gehe als gestärkter,
 in seinem Handeln
 bestätigter Shiva aus
 diesem Seminar. Ohne
 Wenn und Aber.

Ich darf Fehler machen so viele
 ich will, das finde ich
 unheimlich befreiend.
 Shakti

Reich beschenkt,
 der Kopf ist leer,
 bin angefüllt mit Liebe.
 Alles darf sein wie es ist.
 Shiva

Ich habe
 erkannt wie
 schön
 lernen ist –
 ein Genuss mir
 beim Wachsen
 zuzusehen!
 Shiva

Tiefe
 Augen-
 Blicke –
 Magie!
 Shiva

ICH HABE GROBE
 DANKBARKEIT – FÜR
 MICH, EUCH, DIE ZEIT, DEN
 RAUM, DIE STIMME, DIE
 BILDER, DIE LIEBE...
 Shakti

Die Tafel war herrlich
 gedeckt mit erlesenen
 Früchten für meine Seele.
 Shakti

Veranstaltung	Level		Datum	Dauer	Ort	Beitrag /Frühbucher EUR	Anmerkung
	vor/	nach					
Lösungen <i>Familienaufstellung nach Bert Hellinger</i>	0	0	15.-18. November 07 10.-13. Jänner 08 21.-24. Februar 08 17.-20.4. 08	Do nm bis So Mittag	zeiTraum 1070 Wien	310,- /248,-	Selbst- versorger
Verborgene Kraft <i>Butoh – Tanz der Veränderung</i>	0	0	29.2.-2.3. 08	Fr nm bis So nm	zeiTraum 1070 Wien	225,- /180,-	Selbst- versorger
Verborgene Kraft intensiv <i>Butoh – Tanz der Veränderung</i>	0	0	25. - 28. September 08	Do nm bis So nm	zeiTraum 1070 Wien	310,- /248,-	Selbst- versorger
Schnuppertag <i>Das Mini-Seminar zum Einfühlen</i>	0	1	9. September 07 11. November 07 20. Jänner 08 9. März 08	Sonntag, 10.00-19.30 h	zeiTraum 1070 Wien	62,- /50,-	Selbst- versorger
Schnuppertag GRAZ <i>Das Mini-Seminar für den Süden</i>	0	1	30. September 07 13. April 08	Sonntag, 10.00-19.30 h	Graz	62,- /50,-	Selbst- versorger
Schnuppertag LINZ <i>Das Mini-Seminar für EinsteigerInnen</i>	0	1	18. Mai 08	Sonntag, 10.00-19.30 h	LINZ	62,- /50,-	Selbst- versorger
Shakti pur 1 <i>Frau sein. Raum und Zeit zurückerobern.</i>	0	2	21.-24. Februar 08	Do nm bis So nm	Attenhausen Niederbayern	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Männersache 1 <i>Freu(n)de finden. Zum Wesentlichen kommen.</i>	0	2	22.-25. Juni 08	Do nm bis So mittag	Hansjörglhof OÖ	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Sinnesfreuden <i>Eine Annäherung an Tantra</i>	0	3	14.-16. März 08	Fr nm bis So nm	Flackl, NÖ	225,- /180,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
			27.-29. Juni 08			Spende	
Tanz der Energien <i>Meditation – Tanz - Begegnung</i>	0	3	30.7. – 3.8. 08	Mi nm bis So mittag	Villa Pannonica Nähe Wien	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Atem, Energie & Co. <i>Tantra-Basisseminar</i>	0 / 1	4	21.-25. 11. 07 23.-27.1. 08	Mi nm bis So mittag	SH Flackl NÖ	Spende	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Magic Points 1 <i>Akupressur für GenießerInnen</i>	4	4	30.1. – 3.2. 08	Do nm bis So mittag	Flackl NÖ	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Höhenflug <i>Basis- und Aufbau-seminar</i>	4	5	29.3. – 4.4. 08	Sa nm bis Fr mittag	SH Jonathan Niederbayern	554,- /446,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Herzenslust <i>Der etwas andere Jahreswechsel</i>	7	7	29.12. 07 – 2.1. 08	Sa nm bis Do mittag	SH Kobleder OÖ	631,- /543,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Die WELLE <i>DIE Königsübung des Tantra!</i>	6 / 7	8	15.-19.10. 08	Mi nm bis So mittag	SH Jonathan Niederbayern	466,- /373,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Der Große Bogen 2007/ 08 <i>Von den ersten Schritten bis zum klassischen Tantra: Jahrestraining in sechs Teilen</i>	2	9	Höhenflug: 29.3.-4.4. 08 L&H: 8.-14. 6. 08 Ekstase: 9.-16.8. 08 Die Welle: 22.-26.10. 08 Maithuna I: 3.-7.12. 07	Insgesamt 36 Tage	Süd- deutschland	2.592,- /2.232,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Der RITUALWEG 2007/08 <i>Klassisches Ritual-Tantra 2-Jahres-Training für Fortgeschrittene</i>	8	13	Maithuna III: 25.-31.10. 07 Maithuna IV: 10.-16.2. 08 Maithuna V: 8.-12.5. 08	Insgesamt 25 Tage	SZZ/ OÖ Nähe Salzburg	2.280,- /1.980,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung

Anmeldung

Eine rechtzeitige telefonische Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen unbedingt erforderlich. Bitte ruf auch vor dem Jour fixe an: es könnte sein, dass wir verhindert sind. Nach der Anmeldung erhältst du die je nach Veranstaltung erforderlichen Detail-Informationen. Wenn du @-Mail hast und sie uns mitteilst, wirst du von den Jours fixes, Special-Events, kommenden Seminaren und Last-minute-Angeboten benachrichtigt.

Ermäßigung: Bei Wiederholung der meisten unserer Veranstaltungen, sowie wenn du eine/n neue/n TeilnehmerIn mitbringst - Einzelheiten bitte der jeweiligen Einladung entnehmen.

Frühbucharbonus (bis zu EUR 360,-!) und -termin bitte ebenfalls der jeweiligen Einladung entnehmen.

Seminare, die im Mittelteil des Namasté beschrieben, hier aber nicht angeführt sind, finden zu einem späteren Termin wieder statt.



Dr. Amrit R. Fuchs
Mag. Helena Krivan
Tel+AB: +43-1/419 76 88 66
www.namaste.at
info@namaste.at