

INHALT

Tantra:	
Wo bleibt der Sex?	2
Das Namasté-Team	2
Der andere ist eine Tür	3
Wir. Haben. Zeit.	4
Second Life?	
So ein Schwachsinn... ..	5
Unsere Veranstaltungen ..	6-8
Frauen - ganz einfach.	
Ganz einfach Frauen... ..	9
Feedbacks	9
Das Konzert	10
Wühlkiste	11
Termine	12

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,

wann fängt eigentlich das Tantra-Jahr an? Im März, wenn das Jahrestaining *Der Große Bogen* startet? Oder mit der *Sommergruppe*, die einen entspannt-vergnügten Einstieg in das tantrische Erleben bietet? Oder mit der *Herzenslust* zu Silvester, wo eine gedachte Zeitlinie gezogen und Altes losgelassen wird? Oder ist es eigentlich genau jetzt wieder soweit, wenn mit dem Herbst auch das Schuljahr frisch beginnt, die Karten neu gemischt werden und wir uns - wie damals als Kinder - vornehmen, diesmal alles anders und viieeeeel gescheiter zu machen? Irgendwie stimmt wohl alles; der September hat sich mir aber besonders tief eingepägt als neue Chance, als unbeschriebenes Blatt - als *Neubeginn*.

Was *Tantra* für dich tun kann? Es kann dir einen erfrischend neuen Blick auf scheinbar bestens bekannte Dinge vermitteln. Dinge, die nur auf den ersten Blick zweifelsfrei das sind, was sie sind - so wie auf dem Bild rechts...

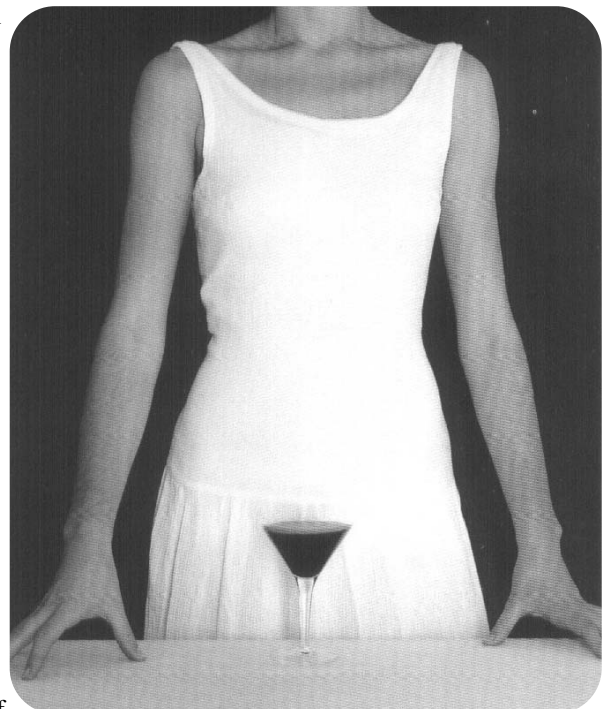
Der neue Blick erschließt neue Welten, macht Erlebnisse möglich, die bislang undenkbar waren, entlädt sich in befreiendem Lachen über sich selbst, macht aus einem zögerlich dahinplätschernden Leben einen kraftvollen Abenteuer-Strom...

Wie das gehen kann?

Ganz einfach!

Probier mal den Einstieg bei einem *Schnuppertag*. Die gibts diesen Herbst in Wien, Graz und Linz!

Spürt sich gut an? Dann probier den nächsten Schritt: *Sinnesfreuden* - kurz und gut, oder das Basisseminar *Atem, Energie & Co.* - etwas länger und gehaltvoller, für die, die es genauer wissen wollen. Und mit dem Basisseminar hast du für dich dann die Tür zu allen fortgeschritteneren Seminaren geöffnet - nichts wie rein ins Vergnügen!



Für AbsolventInnen des Großen Bogens gibt es ab Herbst einen neuen Leckerbissen: *FUN 1-2 und 3-4* - Follow-Up Network, mit den Highlights aus dem Jahrestaining - hochkarätig und kompakt.

Laß dich in diesem Herbst durchstarten - es gibt viel zu ernten!

Alles Liebe und bis bald -

Anvrit & Helena

Letzte Feedback-Runde bei einem Basisseminar. Nachspüren über das Erlebte der letzten fünf Tage, die sich anspüren wie fünf Wochen... Essenz und Zusammenfassung.

Einer der Teilnehmer erzählt bedächtig von seinen Erkenntnissen, vom Spüren und der ungewohnten Erfahrung der Präsenz... Dann hebt er den Blick, lächelt halb entschuldigend und sagt "Naja, und eins frage ich mich aber schon auch... Wo bleibt eigentlich der Sex?"



Ich lächle zurück. Es wird keine Antwort von mir erwartet; dennoch komme ich ins Nachdenken.

Was meint er wohl genau?

Hatte er gehofft, was andere befürchten, näm-

Tantra:

Wo bleibt der Sex?

lich daß es bei Tantra-Seminaren grundsätzlich um Sex, Orgien, akrobatische Stellungen etc. geht?

Hat er sich ein paar heiße Nächte erwartet, für die man halt tagsüber ein paar Selbsterfahrungs-Sessions in Kauf nimmt?

Nein... so schätze ich ihn nicht ein. Und ich habe ihm ja immerhin fünf Tage lang zugesehen.

Was also meint er? Vielleicht eher Erotik?

Dieses Prickeln, mit dem sich Anziehung ankündigt, diese natürliche Spannung zwischen Männern und Frauen? Der leise, wohlige Schauer, wenn ich bemerke, daß mich jemand *wirklich* anschaut - und wirklich *mich* meint?

Erotik... also Prickeln, Energie, Freude am In-Kontakt-Kommen, ist allgegenwärtig, wenn dein Blick erstmal geschärft ist. Da macht ein Tantra-Seminar natürlich keine Ausnahme!

Dieses Gefühl des pulsierenden Lebendigeins kann sich immer und überall einstellen - aber ich muß dafür bereit und meine Sinne müssen offen sein... dann erfahre ich die ganze Welt als hoherotisches Gesamtkunstwerk, das nur darauf wartet, berührt, bestaunt, genießerisch gefeiert zu werden!

Wie soll ich das dem Shiva mit den sehnsüchtigen Augen sagen?

Ich schweige lieber...

Wenn er sich enttäuscht von Tantra abwendet, hat er noch nicht verstanden, und es wäre ohnehin zu früh für Erklärungen.

Wenn er aber dranbleibt, wird er es mit der Zeit und mit wachsendem Verständnis für das Wesen der Dinge unweigerlich selbst erfahren: Daß diese Welt voller Schönheit, Freude und prickelnder Erotik ist - und, ja, Sexualität ist ein natürlich fließender Teil davon.

DAS NAMASTÉ-TEAM

SEMINARLEITUNG



Dr. Amrit Fuchs

1951
Jungfrau/
Skorpion

AUSBILDUNGEN

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

INSPIRIERT VON...

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



Mag. Helena Krivan

1963
Zwilling/
Löwin

AUSBILDUNGEN

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

INSPIRIERT VON...

- ❖ Schamanischem Wissen
- ❖ Vajrayana



Britta Joy Fex

1962
Schütze/
Steinbock

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

CO-LEITUNG



Ale Schrott

Event-Managerin
Grafikerin



Hans Schieber MSc.

Dipl. Pädagoge
EDV-Trainer

ADMINISTRATIVE BETREUUNG



Carina Maria Pfauer

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

- ❖ Psych. Astrologin
- ❖ Reiki

Dadön Garpon



IN AUSBILDUNG ZUR TANTRA-LEHRERIN



Jaya Vender

Zauberfee
für alles

Es steht schon in der Bibel (und deshalb muß es auch stimmen): *Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei.* Das finden die meisten von uns auch, und so verbringen wir beträchtliche Anteile unserer Lebenszeit damit, nach unseren besseren 50% zu suchen.

Wir werden auch fündig (Kunststück, unter sechs Milliarden!) und stürzen uns begeistert in das kribbelnde, bibbernde, herzerreißende, zusammenschweißende Abenteuer des Verliebtseins.

Wir wollen nur und nur mit dem Einen zusammensein. Wir sterben für ein Lächeln von Ihr. Wir hypnotisieren das Telefon und checken alle 47 Sekunden, ob er schon eine Mail geschrieben hat. Wir schreiben ihr Gedichte - ungeachtet der literarischen Qualität und unseres Alters (irgendwo zwischen 13 und 83).

Die Vöglein zwitschern und die Sonne wärmt uns selbst während eines arktischen Wirbelsturms - es existiert nichts anderes außer *Der Einen* und diesem *Überwältigenden, Atemberaubenden Gefühl...*
Kennen wir?



Kennen wir.

Und weil wir glauben (und das tun wir üblicherweise bis ins hohe Alter), daß dieses jauchzende Feeling vom jeweils anderen verursacht wird, tun wir buchstäblich ALLES, um diesen anderen zu "bekommen" - und ihn/sie dann auch zu halten:

Wir üben Kopfstand und lernen Japanisch, wir interessieren uns plötzlich für Rugby, wir sprechen über Gefühle, von denen wir früher nichtmal wußten, daß sie existieren (und schon gar nicht, daß man darüber *sprechen* kann!), wir finden Pudelhauben zauberhaft und Zahnlücken sexy...

Was gibt es, was wir nicht täten?! Nur um ihn, um sie, endlich, ENDLICH! zu *haben*... (Und zwar exklusiv, bitte.)

Und wir wissen eines ganz genau: Sobald ich ihn *habe*, sobald sie ganz und gar mein ist (wie immer das individuell aussieht), WIRD ALLES GUT.

Ende des ersten Aktes.

Wir kriegen den anderen, angenommen.

Und müssen schon nach kurzem ernüchtert feststellen: Irgendwas ist schiefgelaufen - es ist NICHT alles GUT!!!

Ein Mißverständnis türmt sich aufs andere, der Prinz grummelt, die Prinzessin zickt.

Hmmm, das wird dann wohl doch nix.

Am besten werden wir diesen falschen Fuffziger schnellstens wieder los... Man wird sich doch noch mal irren dürfen, oder?!

Auf gehts zur **Reprise des ersten Aktes.**

Wiederholung ad libitum.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann suchen sie heute noch und verlieben sich und ent-täuschen einander und glauben felsenfest, es war nur wegen dem anderen, und mit jemand Neuem wird es ganz bestimmt ganz, ganz anders.

Weil es sich nämlich diesmal *sooo* stimmig anfühlt!

So echt!

So völlig anders!!

Es gibt mehrere Wege aus diesem Kreislauf:

Entweder wir probieren es verbissen so lange, bis das Leben tatsächlich mal vorbei ist.

Oder wir werfen irgendwann das Handtuch und erklären jedem, der es hören will, daß Beziehungen sowieso nicht funktionieren.

Der andere ist eine Tür

Oder aber...

Oder wir begreifen.

Daß der andere kein Ziel ist - nicht sein kann!

Der andere ist nicht etwas, das es zu erreichen, zu "haben", zu "behalten" gilt.

Und das wunderfrohe, herzklopfende Gefühl kommt auch NICHT vom Gegenüber!!

Es kommt aus mir selbst. Der andere ist nur dazu da, es zu reflektieren, auf mich zurückzulenken, um es mir verständlicher zu machen.

Der andere ist kein Ziel.

Der andere ist eine Tür.

Eine Tür, auf die ich zugehe, vor der ich aber nicht stehenbleibe ("Uff! *Geschafft!*"), sondern die es zu öffnen gilt: Dazu sind Türen da!

Hinter dieser Türe finde ich... mich.

Immer wieder. Hinter jeder Türe.

Immer nur mich.

In immer neuen Facetten, in immer neuer Tiefe.

Und genau dazu sind Beziehungen da:

Mir begreiflich zu machen, was ich alleine nicht erfassen könnte: Wer Ich Bin.



WIR. Ein magisches Wort.

Viel mehr als ICH.
Weit mehr als DU. Und sogar mehr als ICH UND DU.

Ich kann mich noch gut erinnern - es ist gar nicht lange her, da haben wir beide noch sehr gezweifelt und gezögert, dieses Wort überhaupt zu benutzen.

Warum eigentlich?

Weil... *WIR* ein Wort ist, das auf magische Weise einen Raum schafft.

Einen Raum, zu dem nur *WIR* Zutritt haben.

Einen... intimen Raum. Einen fast schon umarmenden Raum - behütend, warm, sicher. Ungestört.

Es braucht Vertrauen, um dieses Wort auszusprechen: Vertrauen in seine potentielle Existenz - die wiederum erst durch dieses Vertrauen möglich wird.

Wer *WIR* sagt, teilt die Wirklichkeit: In *Wir* und *Nicht-Wir*.

Das hat seine Nachteile: viele sind dann ausgeschlossen von diesem Teil der Wirklichkeit, und es besteht die Gefahr, daß man, berauscht von diesem intimen *Wir*, auf sie vergißt; es hat aber auch entscheidende Vorteile: In diesem abgeschirmten, geschützten Raum kann etwas wachsen, was sonst zuwenig Ruhe hätte und vielleicht nie stark genug würde, um den Stürmen der allgemeinen Wirklichkeit zu trotzen.

Das *Wir* verlangt uns freilich auch einiges ab, um zu gedeihen:

Es verlangt den Mut, mich auf ein Größeres einzulassen, auf das vollkommen ungewisse Abenteuer: *Was wird daraus, wenn wir aus Ich und Du ein Wir entstehen lassen?!*

Es verlangt den Mut, dazu zu stehen, daß hier ein Teil der Wirklichkeit exklusiv verwendet wird. Wie ein Glashaus innerhalb eines Gartens, wo eben ganz besondere Pflanzen gehütet und gepflegt werden.

Bei Familienaufstellungen wird sichtbar, welche unglaubliche Auswirkungen es hat, die Bindung zwischen zwei Menschen zu bestätigen (so etwas wie eine Hochzeits-Zeremonie). Beide erhalten damit Zugang zu einer Kraft, die es ihnen ermöglicht, einander, ihrer Familie und ihren Kindern das zu geben, was diese brauchen: Liebe, Zuwendung und Schutz.

Es gibt da eine besondere Formel, die diese Bindung bekräftigt - kurz, prägnant und wirkungsvoll: Die beiden schauen sich an, und einer sagt zum anderen "*Du und ich.*"

Du siehst, da kommt nicht einmal ein *Wir* vor...

Und doch ist es präsent - und so spürbar, als würde es sich im Raum materialisieren.

So deutlich und greifbar, daß ein Aussprechen es eigentlich nur schmälern würde.

HABEN.

O süße Ahnungslosigkeit! Glückselige Illusion, ich hätte Macht über *irgendwas!*

Etwas haben. Können wir etwas wirklich HABEN? Haben wir tatsächlich irgendetwas unter Kontrolle? Oder ist es nicht vielmehr so, daß wir von all diesen Dingen in Schach gehalten werden, die uns umgeben und die wir HABEN wollen?

Wie sehr wünschte ich zu haben, zu besitzen, in den Griff zu kriegen, unter Kontrolle zu bekommen - egal was!

Ich kann es nicht.

Dinge gehen kaputt, Menschen gehen verloren. Ich kann nur zusehen.

Und doch sind meine Hände nicht leer!

Denn mir ist diese Welt gegeben, und sie ist mein Abenteuerspielplatz; ich darf mit jedem Spielzeug spielen das ich finde - solange ich bereit bin, es mit jedem Kind zu teilen, das mitspielen will...

Dieser Körper ist mir anvertraut, um mein Tempel zu sein und mich in die Wirklichkeit des atmenden Augenblicks zu tragen - in die einzige Wirklichkeit, die es gibt.

Irgendwann werde ich auch ihn hergeben müssen. Aber es ist ein guter Körper, und wenn ich es klug anstelle,

wird er mir noch lange gute Dienste leisten.

Und dann gibt es da noch dich.

Aaah! Wie sehr wünschte ich, dich zu HABEN!

Aber ich habe dich nicht.

Und dennoch bist du mir anvertraut, um mich im Lieben zu üben, um von dir zu lernen, um das Klettergerüst für deine immer neuen, atemberaubenden Ranken zu sein... und du für meine.

Wie reich beschenkt bin ich doch, ohne irgendetwas zu HABEN!

ZEIT. Was soll ich sagen über etwas, das nur in unseren Köpfen existiert - und dennoch unser Leben bestimmt?

Eins dieser Dinge, die wir nur beobachten können, ohne eine Möglichkeit zum Eingreifen? Eins von denen, die für immer unwiederbringlich verloren sind, sobald sie verwehen - und eben deshalb zu den kostbarsten Geschenken zählen...

Zeit

ist

Raum.

Nur im Raum können Körperwesen einander begegnen. Nur in der Zeit können Handlungen geschehen.

Bei der Berührung der Geheimnisse dieses Lebens werden Worte plötzlich leer... und verstummen.

**WIR.
HABEN.
ZEIT.**

"Wir haben Zeit", hast du gesagt...

Aaaah! Du ahnst nicht, was das für mich bedeutet... Wie sehr es mich beruhigt.

Wie sehr es die Angst wegnimmt, vielleicht etwas zu versäumen.

Und weil ich das vorher auch nicht geahnt hab, erkläre ich es dir.

Und mir.

Second Life? So ein Schwachsinn... dachte ich, als ich zum ersten Mal davon gehört habe.

Nun ja, das ist jetzt schon eine Weile her. Ich hab's dann doch probiert, auf Empfehlung von Bekannten.

Also - ganz so blöd ist es vielleicht doch nicht, ich schau's mir wenigstens mal an... So hat's angefangen. (Wie so vieles erst angefangen hat, nachdem ich meine Vorurteile über Bord geworfen hatte.)

Inzwischen sehe ich *Second Life* (SL) als Erweiterung meines täglichen Lebens. Wer kann sich noch an die Zeit ohne Telefon erinnern? Hand hoch, bitte ... Genau, so ähnlich ist *Second Life*, wenn man sich erst einmal eingewöhnt hat.

Es ist etwas zwischen telefonieren und persönlich treffen - ungefähr so, wie eine Kiwi wie eine Mischung aus Apfel und Banane schmeckt.

Technisch gesehen ist SL ein datenbankbasierter, 3D-animierter Chatroom. So weit, so unspektakulär.

Es ist jedoch deutlich mehr als ein "Spiel" für unausgelastete Halbwüchsige (in Wirklichkeit überhaupt kein *Spiel*), es ist eine Erweiterung unserer Kommunikation um ungeahnte Möglichkeiten, als da wären:

- Menschen aus aller Welt kennenlernen - sie sind nur ein paar Mausclicks entfernt
- blitzschnelles Teleportieren von einem Ort zum anderen (wie damals das Beamen auf der Enterprise)
- Fliegen, tauchen, unter Wasser atmen - einfach so
- Sich über weite Entfernungen miteinander unterhalten, ohne nebeneinander sitzen zu müssen, etc.

Natürlich hat "richtiges" Leben (im folgenden *Real Life*, RL) ein paar Features, die besser sind als im *Second Life*:

- Die Grafik ist besser (*viel* besser!)
- Es gibt enhanced Features, wie Tastsinn oder Geschmack
- Die Avatare (= Figuren, die dich darstellen) sind deutlicher konturiert - usw.

Die wesentliche Gemeinsamkeit:

Es agiert derselbe Mensch, mit all seinen Gefühlen - angenehmen wie unangenehmen -, Wünschen, Hoffnungen und Ängsten. So gesehen, unterscheiden sich *Real Life* und *Second Life* nicht groß voneinander.

Was macht nun den besonderen Reiz aus?

Punkt 1 ist, daß man im SL sehr schnell sehr viele Menschen aus aller Welt kennenlernen kann (und nebenbei auch noch sein Englisch verbessert... aber keine Angst, Deutschsprachige stellen die zweitgrößte Gruppe im SL!).

Dann gibt es viele hübsche Animationen und Umgebungen, teilweise mit sehr viel Liebe zum Detail gemacht.

Kontakt finden und Freundschaften schließen kann man in SL übrigens sehr schnell; viele sind aus genau diesem Grund dort.

Und, eine der interessanteren Erfahrungen ist, man kann sich sehr schnell sehr nahe kommen - schneller als im täglichen Leben. Sich zu verlieben ist da nur noch ein kleiner Schritt - und kommt oft genug vor.

Mittlerweile kann man sogar heiraten im SL...

SECOND LIFE? So ein Schwachsinn...

...dachte ich, als ich zum ersten Mal davon gehört habe.

Nun ja, das ist jetzt schon eine Weile her.

White Himmel

Es gibt im SL aber auch noch andere Möglichkeiten, sich sinnvoll zu beschäftigen: Viele Bildungseinrichtungen (die meisten Unis zum Beispiel) haben sich mittlerweile in der parallelen Wirklichkeit etabliert; ebenso die Zürcher Oper oder die Dresdner Staatsgalerie, um nur zwei zu nennen, wo ich erst kürzlich viel Zeit verbracht habe.

Onlinekurse für alles und jedes gibt es zu Hauf, und auch das spirituelle Angebot ist nicht zu unterschätzen!

Bauen und Programmieren sind auch sehr beliebt - der Phantasie dessen, was sich im SL verwirklichen läßt, sind kaum Grenzen gesetzt!

Ich selbst habe für mich das Rollenspiel entdeckt.

Das ist so eine Art Fortsetzungsroman, an dem alle gemeinsam schreiben bzw. ihre Rolle spielen. Das kann sehr lustig sein. Das Schöne daran: es gibt die Regel, den Spiel-Charakter und das RL nicht zu vermischen.

Das heißt, alle Handlungen finden innerhalb des Rollenspiels statt, wenn sie nicht explizit anders deklariert sind - ich brauche daher nichts persönlich zu nehmen, egal was passiert. Für mich eine nette Art zu üben, mich selbst nicht soo wichtig zu nehmen - eine Erfahrung, die ich durchaus ins tägliche "reale" Leben mitnehme: Da spiele ich ja auch eine Rolle, und manchmal verliere ich mich darin ...

So gesehen sind *Second Life* und *Real Life* einander sehr ähnlich, nur bin ich mir im SL mehr bewußt, daß ich eine Rolle spiele.

Was ich auch noch erwähnen möchte: die meisten, die man im SL trifft, sind sehr hilfsbereit - es geht ja darum, eine gute Zeit zu haben, und nicht, einander das Leben schwerzumachen. Natürlich gibt es auch andere - wie im richtigen Leben auch. (Es hängt mit davon ab, wo man sich herumtreibt - und auch das ist im richtigen Leben nicht anders.)

Über die technischen Hürden zu Beginn steht manch Hilfreiches auf der Namaste-Seite im Internet; wie bei vielen Online-Anmeldungen kommt die Bestätigungsmail meistens nicht zu einem durch und ist dann im Spamfilter zu finden.

Das Anmelden geht übrigens sehr schnell, dauert vielleicht mal 10 Minuten.

See you - in RL oder SL :-)



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 sacht 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 Partner aufzubauen und zu spüren. 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.

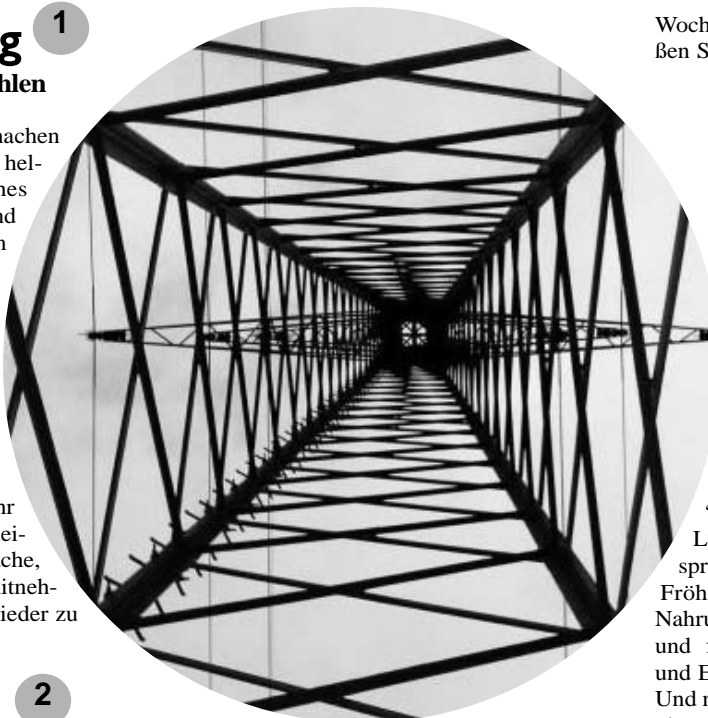
0 Schnuppertag 1

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 ansprechen 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 Erotic Touch I 4

Prickelndes für Zwei

Dies ist ein Spezial-Workshop für Menschen, die mehr Prickeln in ihr Leben bringen wollen,

- herausfinden möchten, wie ihre Zuwendung mehr als nur die Haut des Gegenübers erreicht,
- immer schon geahnt haben, dass Männer und Frauen Berührung anders erleben,
- wissen, dass Berührung Lust und Heilung bringen kann,
- Spaß am gemeinsamen Entdecken neuer erotischer Leckerbissen (u.a. aus der schamanischen Küche) haben,
- Erotik und Innigkeit als tragende Säulen einer Mann-Frau Beziehung stärken wollen,
- aus Erfahrung wissen, daß Kommunikation der Schlüssel zur Harmonie ist, und alltagstaugliche Tools fürs gegenseitige Verständnis ausprobieren möchten.

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.

6 Magic Points II 6

Meridianmassagen nach Dr.A.Eckert
Kompakt-Fortbildung 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, aufgetauten Zorn, Hautprobleme, Kreuzweh, Menstruationsschmerzen, fehlende Durchsetzungskraft etc. etc.

F.U.N. I-2 + 3-4

Follow-up Network
Tantrische Frischzellenkur
für AbsolventInnen des Großen Bogens

Dein Großer Bogen - oder Teile davon - sind schon länger her, und du möchtest deine Erfahrungen wieder auffrischen?

Oder du hast einfach Lust, deine Lieblings-Übungen in kompakter Form zu vertiefen? Vielleicht magst du schauen, wer sich denn inzwischen zum tantrischen Kreis dazugesellt hat, und neue Freundschaften knüpfen?

All das und noch mehr, auf bewährt vergnügliche und entspannte Art, bietet dir FUN in jeweils einem kurzen Wochenend-Seminar!

9 Der Ritualweg 13

Klassisches Tantra für Erfahrene
2jähriges Aufbautraining in 5 Teilen

Teil 1: Maithuna 1

Schließt an den letzten Teil des Großen Bogens an, vertieft die Themen und das Verständnis.

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

.....
.....
.....

11 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.

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



GASTLEKTORIN 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, atemberaubenden 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: Eines der umfassendsten Tantra-Jahrestrainings weltweit. Es 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

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

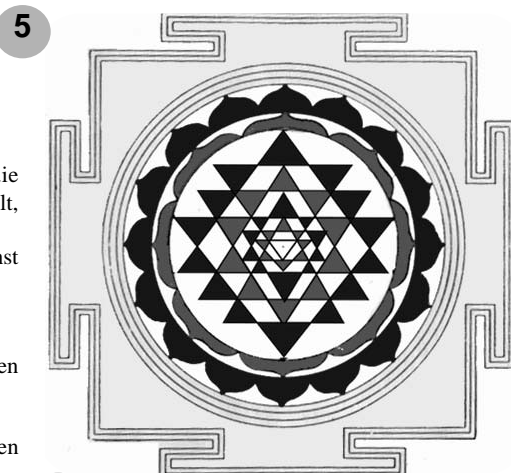
Familienaufstellung nach B. Hellinger

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

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

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

Kreisläufe der Liebe

BEDINGT OFFENE GRUPPE

Die Gruppe ist für alle mit *fundierter* 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

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.



Er: "Ich bestell Pizza. Willst du auch was?"
 Sie: "Nein."
 Er: "Okay."
 Sie: "...oder doch?!"
 Er: "Was denn nun?"
 Sie: "Ich weiß nicht recht."
 Er: "Du weißt nicht, ob du was willst?"
 Sie: "Nein."
 Er: "Hast du Hunger?"
 Sie: "Keine Ahnung, irgendwie schon."
 Er: "Was heißt *irgendwie*...?"
 Sie: "Das heißt, daß ich mir nicht sicher bin."
 Er: "Wenn ich Hunger hab, dann merk ich das."
 Sie: "Vielleicht hab ich ja nachher Hunger."
 Er: "Also bestell ich dir was."
 Sie: "Und wenn ich später doch nichts mehr will...?"
 Er: "Dann ißt du es halt nicht."
 Sie: "Das ist doch Verschwendung."
 Er: "Dann heb's dir eben für morgen auf."
 Sie: "Und wenn ich morgen gar keinen Appetit auf Pizza habe?"
 Er: "Pizza kann man immer essen."
 Sie: "Ich nicht."

FRAUEN - ganz einfach. Ganz einfach FRAUEN...

Er: "Dann such dir was anderes aus."
 Sie: "Ich will aber gar nichts anderes."
 Er: "Also doch Pizza."
 Sie: "Nein."
 Er: "Also gar nichts."
 Sie: "Doch."
 Er: "Du machst mich verrückt."
 Sie: "Warum bestellst du dir nicht schon mal was...?"
 Er: "Wie du meinst..."
 Sie: "Aber nimm die Pizza mit Schinken."
 Er: "Ich mag aber gar keinen Schinken."
 Sie: "Ich schon."
 Er: "Ich dachte ich sollte MIR was bestellen...?!"
 Sie: "Sollst du ja auch."
 Er: "Und warum dann Schinken...?"
 Sie: "Falls ich Hunger kriege,

wenn dein Essen da ist."
 Er: "Und?"
 Sie: "Glaubst du, ich will was essen, was mir nicht schmeckt?"
 Er: "Wieso du?"
 Sie: "Wieso nicht?"
 Er: "Moment... ich soll also MIR was bestellen, das DU dann essen kannst, falls DU eventuell noch Hunger bekommen solltest...?!"
 Sie: "Genau."
 Er: "Und was bitte soll ICH dann essen?"
 Sie: "Na, vielleicht hab ich ja nachher gar keinen Hunger..."

Anmerkung:
 Das Landgericht Frankfurt sprach ihn vom Vorwurf der schweren Körperverletzung frei und erkannte auf Notwehr.

(gefischt im Internet) ❖

Feedbacks

War immer in guten Händen! Ich den Namasté-Seminaren hab ich mich immer gleichzeitig frei und doch gut geführt und sehr geborgen gefühlt. Ich kann mich so unglaublich stark und easy und lustig weiterentwickeln!
 Shakti

Ich komme meinem Leben immer näher.
 Ich komme mir immer näher.
 Ich komme uns immer näher
 Ich komme endlich an!
 Ich entdecke... so vieles. *Shakti*

Auf dem Weg, endlich. Einlassen ist das Thema.
 Nicht nur in der Stille in die Tiefe gehen, wie bisher, sondern auch im Tun. *Shakti*

Mein Leben ist heller, gehaltvoller und leichter geworden. *Shakti*

Bin mit meinem Ich gekommen, gehe mit meinem Selbst. *Shiva*

WIE JEDES JAHR AUSEINANDERGEFALLEN, ABER NEU ZUSAMMENGESETZT. *Shiva*

Ich hab mir immer eine Beziehung gewünscht, die brauche ich mir nimmer wünschen, die hab ich: zu mir. *Shakti*

Weniger denken und mehr fühlen – und die Welt sieht komplett anders aus. *Shiva*

...einige wundervolle Tage, an denen ich besonderen Menschen begegnet bin. Dieses Seminar ist mehr als ein Abenteuerurlaub... *Shiva*

Erwachsen werden, ich wachse, ich erwache *Shiva*

...DA HAB ICH MIR MAL WAS WIRKLICH TOLLES VERGÖNNT. *Shiva*

NIEMANDEN UM ETWAS BENEIDEN - ER IST DEINE SCHWESTER, DEIN BRUDER. *Shiva*

Am 18. November 1995 betrat der Geiger Itzhak Perlman im Lincoln Center in New York die Bühne, um ein Konzert zu geben. Wer schon einmal ein Perlman-Konzert besucht hat, weiß, daß es für ihn eine nicht unbeträchtliche Leistung darstellt, eine Bühne zu betreten. Denn auf Grund einer Polio-Erkrankung als Kind, trägt er Stützen an beiden Beinen und bewegt sich mit Hilfe von zwei Krücken. Es ist ein Ehrfurcht einflößender Anblick, ihn dabei zu sehen, wie er die Bühne überquert, Schritt für Schritt, langsam und unter Schmerzen.

Man sieht, wie schmerzvoll es für ihn ist, aber er geht dennoch majestätisch bis zu seinem Stuhl. Dann nimmt er Platz, langsam, legt die Krücken auf den Boden, lockert die Beinstützen, setzt einen Fuß zurück und den anderen nach vorn. Als nächstes beugt er sich nieder, hebt die Violine auf, klemmt sie unter sein Kinn, nickt dem Dirigenten zu und beginnt zu spielen.

Bis zu diesem Punkt ist die Zuhörerschaft dieses Ritual gewohnt.

Sie sitzen still, während er auf dem Weg zu seinem Stuhl ist, und sie bleiben ebenso ruhig, wenn er seine Beinstützen lockert. Alle warten, bis er bereit ist zu spielen.

Doch dieses Mal ging etwas schief.

Er hatte gerade mal die ersten Akkorde gespielt, als eine Saite auf seiner Geige riß. Man hörte das Schnalzen - es klang wie ein Gewehrschuss durch den ganzen Raum. Es gab keinen Zweifel, was dieses Geräusch bedeutete. Es gab keine Frage, was er nun zu tun hätte.

Alle, die an diesem Abend im Saal anwesend waren, waren überzeugt, dass er nun aufstehen, seine Beinstützen anlegen und wieder auf seinen Krücken über die Bühne humpeln würde - auf der Suche nach einer neuen Geige oder einer neuen Saite.

Doch er tat es nicht. Stattdessen wartete er einen Moment, schloß die Augen und bedeutete dann dem Dirigenten, noch einmal anzufangen. Das Orchester begann und er setzte dort wieder ein, wo er aufgehört hatte.

Und er spielte mit einer solchen Leidenschaft und Kraft und Reinheit, wie niemand es je gehört hatte.

Natürlich weiß jeder, daß es völlig unmöglich ist, ein symphonisches Werk auf drei Saiten zu spielen. Ich weiß das und du weißt das, aber an diesem Abend weigerte sich Itzhak Perlman, es auch zu wissen.

Jeder konnte sehen, wie er das ganze Stück in seinem Kopf neu erfand, veränderte und neu komponierte. An bestimmten Punkten klang es so, als entlockte er den Saiten Töne, die sie noch nie zuvor produziert hatten.

Nachdem er geendet hatte, lag ein ehrfürchtiges Schweigen im ganzen Raum.

Und dann sprangen die Leute auf und klatschten. Ein gewaltiger Applaus brach an allen Ecken des Auditoriums los.

Wir sprangen alle auf, schrien und klatschten und taten alles, um zu zeigen, wie sehr wir würdigten, was er eben vollbracht hatte.

Er lächelte, wischte sich den Schweiß von seiner Augenbraue, hob seinen Bogen um uns zum Schweigen zu bringen, und dann sagte er - nicht überheblich, sondern mit einer ruhigen, nachdenklichen und ehrfurchtsvollen Stimme - "Wissen Sie, manchmal ist es die Aufgabe eines Künstlers herauszufinden, wie viel Musik man immer noch machen kann, mit dem, was einem übrig geblieben ist."



Was für ein kraftvoller Satz das ist.

Er hat sich in meinem Kopf festgesetzt, seit ich ihn gehört habe.

Und wer weiß? Vielleicht ist das eine Definition für das ganze Leben - nicht nur für Künstler, sondern für uns alle.

Hier ist ein Mann, der sein ganzes Leben dafür geübt hat, Musik auf einer Violine mit vier Saiten zu spielen, und der sich

urplötzlich, mitten in einem Konzert, mit drei Saiten wiederfindet - und so macht er Musik mit drei Saiten, und diese Musik ist schöner, heiliger und eindrucksvoller, als alles, was er je auf vier Saiten hervorgebracht hat...

Und vielleicht ist es auch unsere Aufgabe, in dieser fragilen, veränderlichen und verwirrenden Welt in der wir leben, unsere Musik zu spielen: zuerst mit allem, was wir haben und dann, wenn das nicht mehr geht, "mit allem, was uns geblieben ist..."

WÜHLKISTE



Cheri Huber

LEIDEN IST DEINE ENTSCHEIDUNG

BUCHTIPP

AUF DEM WEG ZUR INNEREN FREIHEIT
kösel, 214 Seiten, ISBN 3-466-30681-7

Daß wir Schmerz erleben, körperlich oder emotional, ist unvermeidlich. Daß wir darunter leiden, so die Zen-Lehrerin Cheri Huber, ist es aber nicht! Zudem sorgen wir ständig dafür, daß wir an Dingen leiden, wo es eigentlich gar nichts zu leiden gibt... Wir können aus der Opferrolle aussteigen und zu mehr Freude und Freiheit kommen (was wir in den Seminaren schon seit jeher behaupten :-))!... Kleine, überschaubare Übungen und die darauffolgenden e-mail-Berichte ihrer Schüler über die Resultate, von Cheri humorvoll kommentiert, machen Lust aufs Mitmachen: Du kannst sofort, hier und jetzt, anfangen, mit dem leidigen Leiden aufzuhören!

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



Lange, glückliche Beziehungen brauchen nichts weiter als klare, einfache Regeln.

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

EIN LEBEN DAVOR?

Zwillinge ~ und ein Dialog in der Gebärmutter

"Glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?"

"Ja, das gibt es. Unser Leben hier ist nur dazu gedacht, dass wir wachsen und uns auf das Leben nach der Geburt vorbereiten, damit wir stark genug sind für das was uns erwartet."

"Blödsinn, das gibt es doch nicht. Wie soll denn das überhaupt aussehen, ein Leben nach der Geburt?"

"Das weiß ich auch nicht genau. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?"

"So ein Unsinn! Herumlaufen, das geht doch gar nicht. Und mit dem Mund essen, so eine komische Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Außerdem geht das Herumlaufen gar nicht, die Nabelschnur ist ja jetzt schon viel zu kurz."

"Doch es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders."

"Es ist noch nie einer zurückgekommen von 'nach der Geburt'. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Und das Leben ist eine Quälerei und dunkel."

"Auch wenn ich nicht so genau weiß, wie das Leben nach der Geburt aussieht, jedenfalls werden wir dann unsere Mutter sehen und sie wird für uns sorgen."

"Mutter? Du glaubst an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?"

"Na hier, überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie können wir gar nicht sein!"

"Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht."

"Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt...."

Aus dem Connection-Newsletter - nach Henry Nouwen

Veranstaltung	Level vor/ nach	Datum	Dauer	Ort	Beitrag /Frühbucher EUR	Anmerkung
Lösungen <i>Familienaufstellung nach Bert Hellinger</i>	0 0	18.-21.9. 08 20.-23.11. 08 15.-18.1. 09 12.-15.2. 09	Do nm bis So mittag	zeiTraum 1070 Wien	310,- /248,-	Selbst- versorger
Verborgene Kraft <i>Butoh – Tanz der Seele</i>	0 0	2.-5.4. 09	Do nm bis So nm	zeiTraum 1070 Wien	310,- /248,-	Selbst- versorger
Schnuppertag <i>Das Mini-Seminar zum Einfühlen</i>	0 1	14.9. 08 11.1. 09 8.3. 09	Sonntag, 10.00-19.30 h	zeiTraum 1070 Wien	62,- /50,-	Selbst- versorger
		21.9. 08		Graz		
		23.11. 08		Linz		
Shakti pur 1 <i>Frau sein. Raum und Zeit zurückerobern.</i>	0 2	19.-22.2. 09	Do nm bis So mittag	Attenhausen Niederbayern	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Shakti pur 2 <i>Heilen. Schützen. Liebe leben..</i>	5 5	15.-19.4. 09	Mi nm bis So mittag	Attenhausen Niederbayern	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Männersache 1 <i>Freu(n)de finden. Zum Wesentlichen kommen.</i>	0 2	29.5.-1.6. 09	Do nm bis So mittag	Hansjörglhof OÖ	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Männersache 2 <i>Kraft und Schutz</i>	5 5	15.-19.4. 09	Mi nm bis So mittag	Attenhausen Niederbayern	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Sinnesfreuden <i>Eine Annäherung an Tantra</i>	0 3	26.-28.9. 08 24.-26.4. 09	Fr nm bis So nm	Kobleder, OÖ	225,- /180,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
		28.-30.11. 08		Villa Pannonica Nähe Wien		
Atem, Energie & Co. <i>Tantra-Basisseminar</i>	0 / 1	4 12.-16.11. 08 21.-25.1. 09	Mi nm bis So mittag	SH Flackl NÖ	Spende	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Erotic Touch 1 <i>Prickelndes für Zwei</i>	4 4	6.-9.11. 08	Mi nm bis So Mittag	Kobleder, OÖ	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Erotic Touch 2 <i>Juwel und Lotus</i>	4 4	30.4.-3.5. 09	Mi nm bis So Mittag	Kobleder, OÖ	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Herzenslust <i>Der etwas andere Jahreswechsel</i>	4 4	29.12. 08 – 2.1. 09	Mi nm bis So mittag	Kobleder, OÖ	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Magic Points 2 <i>Aus- und Fortbildung in Meridian- massagen nach Dr. Achim Eckert</i>	6 6	23.-28. Februar 09	Mo nm bis Sa mittag	zeiTraum 1070 Wien	631,- /543,-	Selbst- versorger
Der Große Bogen 2009 <i>Von den ersten Schritten bis zum klassischen Tantra: Jahrestraining in sechs Teilen</i>	4 9	Höhenflug: 21.-27.3. 09 L&H: 16.-22.5. 09 Ekstase: 15.-22.8. 09 Die Welle 22.-26.10. 09 Maithuna: 3.-7.12. 09	Insgesamt 36 Tage	Niederbayern	2.592,- /2.232,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
F.U.N. 1-2 <i>Follow-up Network für GB-AbsolventInnen</i>	6 6	10.-12.10. 08	Fr nm bis So nm	Kobleder, OÖ	225,- /180,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
F.U.N. 3-4 <i>Follow-up Network für GB-AbsolventInnen</i>	8 8	30.1.-1.2. 09	Fr nm bis So nm	Kobleder, OÖ	225,- /180,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Der RITUALWEG 2009/10 <i>Klassisches Ritual-Tantra 2-Jahres-Training für Fortgeschrittene</i>	9 13	Maithuna I: 4.-8.3. 09 Maithuna II: 24.-28.6. 09 Maithuna III: 4.-10.10. 09 Maithuna IV: 6.-12.3. 2010 Maithuna V: 22.-26.6. 2010	Insgesamt 29 Tage	OÖ	2.610,- 2.310,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung

Anmeldung

Eine rechtzeitige telefonische Anmeldung ist bei *allen* Veranstaltungen *unbedingt* erforderlich.

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

Frühbucherbonus (bis zu EUR 360,-!) und -termin bitte 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