AnandaWave®
Tantrisch, integrales Jahrestraining

Die Kunst der Kultivierung von Sinnlichkeit, Verbundenheit, Spiritualität und Massage

AnandaWave® ist offizieller Ausbilder des Tantramassage-Verbandes (Berufsverband für zertifizierte tantrische Körperarbeit und sexuelle Gesundheit)

Für persönlich interessierte und beruflich ambitionierte Teilnehmende, sowie Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Offen für Einzelpersonen und Paare.

Mit einer Portion Mut, Neugierde und Humor befähigen wir Menschen in diesem Jahrestraining, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen und sich folgende Sinnfragen zu stellen:

- Wer bin ich, woher komme ich und warum bin ich hier?
- Was habe ich dieser Welt zu geben und welche Kostbarkeiten hält sie für mich bereit?
- Welche meiner mir innewohnenden Potentiale möchte ich entdecken und in die Welt tragen, zum Wohle aller Beteiligten?
- Wie entfalte ich meine Sinnlichkeit und meine erotische Intelligenz?
- Was ist mein höchstes Anliegen und wie möchte ich meine Spiritualität leben

Aufgeteilt in 4 Abschnitte lehren wir in diesem Jahrestraining zudem die komplette AnandaWave-Tantramassage, so wie wir diese auch in unserem Tantramassage-Grundseminar unterrichten.

Durch eine tantrische Haltung und Tantramassagen haben wir die Möglichkeit mit uns selbst und anderen Menschen in einen tieferen Kontakt zu kommen. Dabei werden wir ständig konfrontiert mit unserem Innenleben, unseren Bedürfnissen, Sehnsüchten und Verletzungen, sowie unserer Schönheit, unseren Stärken und auch vermeintlichen Schwächen. Ebenso begegnen wir Aspekten aus unserer Prägung und vielen erlernten Bewertungsmuster, die uns oft an einem freien und wertschätzenden Kontakt mit uns und anderen hindern.

Durch das Erlernen von achtsamer und liebevoller Berührung erkennen wir uns selbst immer klarer. Unsere Eigenheiten, Ängste, aber vor allem auch unsere ungelebten Potentiale. Dabei wachsen wir, richten uns in Würde auf und können Verantwortung übernehmen – zuerst für uns selbst und dann auch für andere. Wir erleben unsere Selbstwirksamkeit und erkennen darin auch unsere Gaben für die Welt. Diesen Bewusstwerdungsprozess möchten wir mit dem Tantrisch Integralen Jahrestraining noch um ein Vielfaches vertiefen, weshalb dieses Jahrestraining sowohl für tantrische Anfänger:innen, als auch für tantrisch Fortgeschrittene sehr geeignet ist.

Wir werden unseren Blick auf uns selbst erweitern, ebenso wie die Sicht auf unser Umfeld. Wir werden die sozialen und emotionalen Strukturen die uns geprägt haben und prägen, neu betrachten lernen und so unser Leben aktiver und bewusster gestalten.

Das tantrische Grundgefühl der Verbundenheit von allem ist in unserer Welt die immer mehr trennt und bewertet, ein großer Schatz. Diese buddhistische Grundhaltung finden wir auch im integralen und ganzheitlichen Ansatz von Ken Wilber, der einer der wichtigsten Theoretiker der Transpersonalen Psychologie ist.

Mit Hilfe dieser umfassenden und integralen Landkarte vermitteln wir in diesem Jahrestraining einen angemessenen Umgang mit Gefühlen, die Entwicklung einer achtsamen und bewussten inneren Haltung und eine innere Öffnung für seelische Dimensionen, die wir das transpersonale Bewusstsein nennen.

Lebendiger Körperausdruck, das Erwerben von sinnlichen Kompetenzen, das Einnehmen unterschiedlicher Perspektiven, Meditation und Gebet sind ebenso Elemente dieser Seminarreihe, wie die intensive Auseinandersetzung mit der „dunklen Seite“ der Psyche, den verdrängten Schattenanteilen in jedem von uns.

Wir begleiten Sie auf dieser Reise mit viel Erfahrung, Wissen, Einfühlungsvermögen und unserer Liebe für die Menschen.

Wir freuen uns auf dich!

Das tantrisch, integrale Jahrestraining ist in vier Abschnitte aufgeteilt und vermittelt folgende Inhalte:

Alle Module können in anderen Jahresgruppen nachgeholt oder auch wiederholt werden.

1. Abschnitt: Inneres Kind und biographische Klärung, Verehrungsritual

In diesem Abschnitt wirst du angeleitet, dich vorrangig dem Kontakt zu deinem inneren Kind auf liebevoller und verbundener Weise zu widmen, dessen Persönlichkeitsanteile sich wesentlich in den ersten sechs Jahren entwickeln. Prägenden Glaubensmustern gehen wir auf den Grund und beleuchten, wie sie unsere Wahrnehmung bestimmen. Mit der Erkenntnis kannst du diese in deinem Sinne umwandeln und mit der Technik von „positiven Sonden“ für dich nutzbar machen.

Mit Fotos, Rollenspielen und Dialogen ermöglichen wir zudem eine Auseinandersetzung mit der Vater- und Mutterbeziehung, die so entscheidend für unsere sozial-emotionale Entwicklung als Kind ist, so dass du einen positiven Umgang damit finden kannst.

Passend dazu geben wir uns dem Kernthema der tantrischen Massage hin: Der Verehrung!

Die Grundhaltung der Verehrung manifestiert sich u.a. in der rituellen Form des Verehrungsrituals, welches am Anfang einer jeden Tantramassage steht. Dieses verehrende Ritual ermöglicht es beiden Beteiligten, aus dem Alltagsgeschehen herauszutreten und die eigene Sinnlichkeit in Würde und Schönheit zu erleben.

Die Themen des ersten Abschnitts im Überblick:

- Kreative Trance zur Erforschung der Kind-Identität
- „Holding“ für das innere Kind
- Einsetzen von positiven Glaubenssätzen „Sonden“
- Selbsterforschung im Eltern-Kind-Setting
- Einführung in das tantrische Verehrungsritual
- Die Verneigung vor dem was größer ist als ich selbst
- Verbindung von Herz und Augen, Voraussetzung für eine authentische Begegnung.

2. Abschnitt: Integration unbewusster Licht- und Schattenanteile, Massage der Yang-Seite

Gerade wenn wir spirituell wachsen wollen, ist es wichtig, dass wir uns auch mit unserem „Schatten“, den dunklen und unbewussten Anteilen unserer Psyche auseinandersetzen, denn sonst verfolgt uns dieser Schatten bis zur Erleuchtung und wieder zurück.

Der Begriff Schatten bezeichnet das persönliche Unbewusste oder die Aspekte unseres Daseins, welche entweder so positiv oder so negativ sind, dass wir sie nicht zu uns gehörend akzeptieren können und sie daher unterdrücken, verleugnen, abspalten oder verstoßen.
Sie wegzuschieben heißt jedoch nicht, sie wirklich loszuwerden. Im Gegenteil, sie kehren zurück, um uns daran zu hindern, das Leben zu führen, das wir eigentlich führen möchten. Wir werden zu Schattenboxern immer wiederkehrender unbewusster Lebensmuster.

Doch eigentlich sind unsere Schatten wie verborgene Schätze, angefüllt mit unbekannter, schöpferischer und kraftvoller Energie, die wir kreativ nutzen können.

In diesem Abschnitt begibst du dich, basierend auf dem Konzept der Heldenreise von Paul Rebillot, auf eine aufregende Reise in deine Schattenwelt.

Du erwirbst einen positiven Umgang mit deinen Schattenanteilen, indem du befähigt wirst, diesen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, die Energie des Schattens wiederzuerlangen und diese Kraft für dich nutzbar zu machen.

Passend dazu vermitteln wir die komplette Yang-Seite (Rückseite) der AnandaWave-Massage:

Unsere Yang-Seite offenbart vermehrt die Seite, mit der wir uns geschützt, sicher und geborgen fühlen. Der ganze Körper wird massiert, verehrt, berührt und gepflegt. Die Massage vor allem der Yang-Seite weckt die Körperenergien und bringt sie ins Gleichgewicht. Aus dieser Entspannung heraus kann sich tiefer Frieden und sinnliche Lust im ganzen Körper ausbreiten.
Der auf der Yang-Seite hauptsächlich angewandte mäßig starke Druck und die fortlaufend fließenden Berührungen, beruhigen das parasympathische Nervensystem. Das hat positive Auswirkungen auf unser Gesamtempfinden, lindert Stress und Angst und wirkt beruhigend.

Die Themen des zweiten Abschnitts im Überblick:

- Kreative Trance-Reise zur Schattenintegration
- Verkörperung der Helden- und Dämonenkraft
- Stimmausdruck und Begegnung mit unseren „wilden Kräften“
- Rückkehr in das Selbst
- Erlernen der sinnlichen AnandaWave -Tantramassage auf der Rückseite (Yang)
- Begegnung erforschen, Begegnung zulassen, Begegnung verstehen
- Entwicklung einer selbstbewussten, emphatischen und professionellen Haltung im Umgang mit der empfangenden Person

3. Abschnitt: Verbundenheit und Spiritualität, Massage der Yin-Seite

Die Vorstellung, dass alles mit allem verwoben ist, ist in der Geistesgeschichte der Menschheit im Westen wie im Osten eine bekannte Überzeugung. Diese Annahme ist der Einsicht geschuldet, dass es bei aller Individualität stets auch etwas Allgemeines und Verbindendes zwischen den Menschen gibt und geben muss und dass dieses Verbindende unverzichtbar für das Zusammenleben aller Wesen ist.
In der transpersonalen Psychologie werden daher Bewusstseinszustände erforscht, die über die persönliche Ebene der Psyche hinausgehen und auf die Beziehung zum Spirituellen oder auch der Ganzheit ausgerichtet sind. Im Fokus steht dabei klar das Individuum, welches in seiner Einzigartigkeit gewürdigt wird.

In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Übungen zur Erforschung unseres transpersonalen Bewusstseins.

Passend dazu begeben wir uns in die Welt und dem Zauber unserer Sinne mit der Vermittlung der kompletten Yin-Seite (Vorderseite) der AnandaWave-Massage:

Mit der Yin-Seite drehen und öffnen wir uns vertrauensvoll in unsere mehr empfängliche und verletzliche Seite unseres Körpers und unseres Seins. Dieses tiefe Gefühl des Genährtseins und Ankommens im eigenen Körper, wie sie durch die Massage der Yinseite erfahren werden kann, ermöglicht uns eine wache und präsente Eigenwahrnehmung, was die Basis für erfüllend erlebte

Sinnlichkeit und Spiritualität ist.
Durch die mehr verspielten Berührungen und den hingebungsvollen Bewegungssequenzen der tantrischen Yin-Massage erfahren wir tiefe Verbundenheit und wir widmen uns bewusst dem Reichtum und der Fülle unserer Erfahrungen im Hier und Jetzt. Somit fördern wir nicht nur die Selbstwahrnehmung, sondern auch die Fähigkeit des In-den-Anderen-Einfühlens.

Die Themen des dritten Abschnitts im Überblick:

- Erläuterung der Stufen des transpersonalen Bewusstseins (psychisches Selbst, subtiles Selbst, kausales Selbst)
- Der Einsatz von Meditation und Atemtechniken zur Erlangung veränderter Bewusstseinszustände.
- Enlightment intensiv: Ritualstruktur des „Wer-bin-ich“
- Atem-Trance-Reise: ein meditativer, transfomierender Atemprozess
- Erlernen der sinnlichen AnandaWave -Tantramassage auf der Vorderseite (Yin)
- Förderung von Selbstverantwortung auf der einen und mitfühlender Präsenz und Achtsamkeit auf der anderen Seite
- Erlernen von Bewegungssequenzen zur Förderung von Hingabe und Öffnung.

4. Abschnitt: Körperausdruck und bewusste Sexualität, Yoni- und Lingam-Massage

Sich gut im eigenen Körper zu Hause zu fühlen, sich flexibel und frei ausdrücken zu können sind Grundvoraussetzungen für eine gute und bewusst gelebte Sinnlichkeit und Sexualität. Durch die Wahrnehmung von Körperempfindungen wird das Erleben von Gefühlen unterstützt, weshalb wir bewusst lernen, unsere Gefühle, die da sind, anzunehmen und auszudrücken. Du lernst deine Körperhaltung, deine Körperpräsenz und deinen Körperausdruck einzusetzen, um positive Gefühle, Stimmungen und Erlebensqualitäten wie Freude, Stolz, Kraft, Sinnlichkeit und Leichtigkeit zu wecken und zu verstärken.
Zudem geht es in diesem Modul um die Entdeckung und Entfaltung unserer Sinnlichkeit und Sexualität in einem wirkungsvollen Rahmen voller Mitgefühl und geborgener Gruppenenergie. Im Rahmen einer integralen Persönlichkeitsentwicklung ist ein bewusster und natürlicher Umgang mit Sexualität stets eine Quelle von Lebensfreude, Selbstvertrauen und Liebeslust. In diesem Abschnitt geht es daher ganz wesentlich darum, Sexualität und ein positives Körpergefühl komplett neu zu erleben, u.a. als etwas, was dir ursprünglich innewohnt und dir nicht nur unter günstigen Umständen von einer:m geeigneten Partner:in geschenkt wird oder eben nicht.

Passend dazu geht es in diesem Abschnitt um die theoretische und demonstrative Einführung in die Yoni– und Lingam-Massage.

Das Besondere an Tantramassagen im Unterschied zu anderen „alternativen“ Massageformen ist das bewusste und konkrete Einbeziehen des Intimbereichs, der Yoni bei der Frau/Divers und des Lingams beim Mann/Divers.
Bei der Yoni- und Lingam-Massage gibt es kein Wollen, kein Begehren, kein Müssen, keine Leistung – einfach nur Dasein! Aus dem Zustand absoluter Achtsamkeit und Präsenz beginnt diese tantrische Intimmassage und eröffnet einen weiten, tiefen Raum, der nichts weiter ist als reine Liebe. Du bist nackt, dein Gegenüber ist nackt, es liegt nichts Trennendes mehr zwischen dir und der gebenden Person und du spürst es: Den Tanz der Hände auf deinem Körper. Dieser Tanz umhüllt dich, schenkt dir Vertrauen und Geborgenheit.
Schrittchen für Schrittchen ist es dir nun möglich in Kommunikation mit deinem eigenen Intimbereich zu gehen und diesen ganz neu zu erleben.

Am letzten Abend kannst du im Rahmen eines festlichen Rituals Teilbereiche der Yoni- und der Lingam-Massage einüben.

Die Themen des vierten Abschnitts im Überblick:

- Continuum Movement – Bewegungsmeditation
- Mobilisieren vitaler Beckenenergie
- Führen eines Herz-Sex-Dialogs in der Einzelarbeit
- Beschreiben des eigenen idealen sexuellen Szenarios
- Verehrung der weiblichen, männlichen und diversen Sexualität als zentrales Thema
- Theoretische und demonstrative Einführung in die Yoni- und Lingam-Massage
- Üben der Yoni- bzw. Lingam-Massage im Rahmen eines festlichen Rituals

Nächsten Termine: bitte der Website oder dem QR-Code auf der vorletzten Seite entnehmen

- **Kosten:** 2490 € + Unterkunft und Verpflegung (Ratenzahlung ist möglich. Bitte beachten Sie unseren Frühbucher:innen Rabatt
  Dauer: 4,5 Tage pro Abschnitt, insgesamt 18 Tage
- **Ort:** Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal
- **Seminarleitung:** Michaela Riedl + Assistenten- und Co-Leitungs-Team

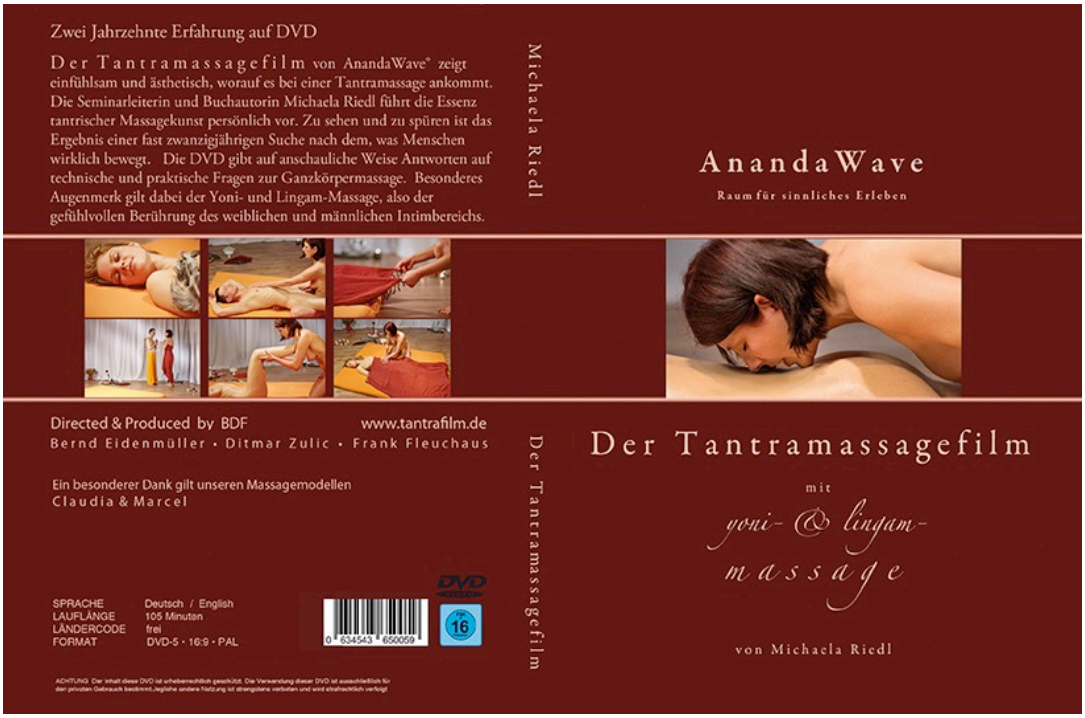
In diesem Jahrestraining wird die tantrische AnandaWave-Massage so gelehrt, dass sie dem Modul 1 unserer Profi-Ausbildung TMV® entspricht.
Bei Interesse ist es möglich nach der Teilnahme des Jahrestrainings an unserem “Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage” teilzunehmen, welches die Voraussetzung für unsere Tantramassage-Profi-Ausbildung TMV® ist.

Während den Seminaren klären wir gemeinsam mit den Teilnehmenden deren Eignung ab.

Sinnlichkeit ist Polarität in Bewegung und bietet hierdurch ein unglaubliches Potential, um Spannung und Entspannung synergetisch miteinander zu verbinden. Die Kraft von Berührung kann uns helfen, täglich über das Ego hinauszuwachsen und sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. In diesem Lernprozess wird der „Geist“ resilient und ruhig, sodass es uns auch in Extremsituationen gelingen wird, präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Wir freuen uns über eine persönliche Begegnung mit dir.

Dein AnandaWave-Team

AnandaWave
Schule für tantrische Berührungskunst

Der Tantramassagefilm
Mit Yoni- und Lingammassage
von Michaela Riedl