AnandaWave®

Schule für tantrische Berührungskunst

TANTRAMASSAGE-SEMINARE, JAHRESTRAINING, AUSBILDUNG UND VORTRÄGE

Michaela Riedl und Team begrüßt dich bei

AnandaWave®

SCHULE FÜR TANTRISCHE BERÜHRUNGSKUNST

Im Meer entstehen Wellen, wo Wasser und Wind sich berühren.

Es braucht beide, um Schönheit und Bewegung zu gebären.
Die Welle ist die Tochter ihrer Begegnung.

Ganz ähnlich trifft die Hand des einen auf die Haut des anderen Menschen.
Wo sie sich verbinden, wogt Brandung, fließen Grenzen, weiten sich Horizonte.

Lerne bei AnandaWave, Menschen zu berühren.

VORWORT

Liebe Freund:innen und Seminarteilnehmende, wir freuen uns, euch unser Jahresprogramm vorzustellen.

Als offizielles Ausbildungsinstitut des Tantramassage-Verbands e.V. – Berufsverband für zertifizierte tantrische Körperarbeit und sexuelle Gesundheit, freuen wir uns, dir ein hohes Niveau an Kompetenz und Leitungserfahrung bieten zu können.

Unsere Seminare und unsere Ausbildung in tantrischer Berührungskunst TMV® bieten dir einen professionellen und geschützten Rahmen, damit du deine Sinnlichkeit und Sexualität neu erleben und erfahren kannst.

Ob ihr als Einzelperson oder Paar teilnehmt, dieser intensive Prozess unterstützt dich, mit dir, deinen Mitmenschen und deinem Leben in einen organischen, rhythmischen Fluss zu kommen und fördert nicht nur die mentale und emotionale, sondern auch die physische Gesundheit.

Auf beiden Wegen, dem Selbsterfahrungsweg sowie der Ausbildung TMV®, bekommst du AnandaWave® pur mit einem professionellen Leitungsteam, das in dieser Form der Begleitung

über ein hohes Maß an praktischer Erfahrung verfügt.

Damit ist es dir möglich, deine schlummernden Potenziale voll zur Entfaltung zu bringen. Das ist ein kreativer und höchst sinnlicher Prozess.

Mit diesen Kompetenzen sind wir für dich da:

- dem Schaffen klarer, geschützter Räume
- kompetente Vermittlung von Fachwissen mit viel Humor und Leichtigkeit
- 25jähriger Leitungserfahrung
- Integrität, Engagement und Herzlichkeit
- und vor allem:
  Mit unserer Liebe zu den Menschen

INHALTSVERZEICHNIS

Begrüßung ..... S. 3
Vorwort ..... S. 5

Ausbildung & Seminare ..... S. 8
AnandaWave® – tantrisch, integrales Jahrestraining ..... S. 76
AnandaWave® – Miniworkshops & Sexualberatung ..... S. 90
AnandaWave® – Vorträge, Abend- und Infoveranstaltung ..... S. 98

AnandaWave® – Unser Team ..... S. 112
Ethikleitfaden ..... S. 118
Feedbacks ..... S. 124
Unsere Bücher, DVD & CD ..... S. 138

Wissenswertes zur Anmeldung ..... S. 140

ANANDAWAVE®

AUSBILDUNG & SEMINARE

Als offizielle Ausbilder des Tantramassage-Verbands TMV® bieten wir unsere Seminare sowohl als Selbsterfahrungsweg (Berührungstraining), als auch als professionelle Tantramassage-Ausbildung TMV® für angehende Tantramasseur:innen an.

Auf beiden Wegen erwartet dich eine körper- und bewusstsein-sorientierte sinnliche Massage-Ausbildung.

Du erlebst einen professionellen und wertschätzenden Rahmen für einen vielschichtigen persönlichen Entwicklungsprozess zum Thema Sexualität, mit wesentlichen Aspekten wie Nähe, Geborgenheit und Sinnlichkeit.

Als Teil einer Ausbildungsgruppe bist du eingebunden in ein Netz aus Menschen, die sich als Forschende auf dem abenteuerlichen Gebiet der Körperlichkeit und Sinnlichkeit bewegen. Vielfach verwandeln sich Menschen dadurch auf beachtliche Weise: Der eigene Körper wird neu entdeckt, der Sinn für Berührungen verändert sich, das allgemeine Selbstbewusstsein wächst.

Beide Wege gliedern sich in die aufeinander aufbauenden Level 1 und Level 2 Seminare. Jedes Level umfasst mehrere thematische Module.

Die Tantramassage-Profiausbildung richtet sich an Personen, die beruflich mit dieser Form der sinn-

lichen Berührungskunst arbeiten möchten und sich eine solide und gründliche Ausbildung wünschen.

Der Selbsterfahrungsweg (Berührungstraining) ist offener als die Profi-Ausbildung und erfordert keinen Prüfungsabschluss – bietet aber die gleiche Intensität an Erfahrungen und die gleichen Lernfelder wie die Profi-Ausbildung.

Du besuchst dieselben Modulveranstaltungen wie die angehenden Profis, es gibt aber keine Pflichtmodule. Außerdem entfallen Protokollierung und Nachweispflicht für professionelle Massagen.

Neben dem Ablauf einer sinnlichen Ganzkörpermassage werden folgende Inhalte vermittelt:

- Entwicklung von emotionaler Intelligenz und Körperbewusstsein
- Umgang mit Vorurteilen und Wandlung von scheinbaren Begrenzungen in Wertschätzung, Verbundenheit und Nähe, jenseits von Anziehung und Abneigung.
- Förderung von Selbstverantwortung auf der einen und mitfühlender Präsenz und Achtsamkeit auf der anderen Seite
- Die Tantramassage verstehen wir als Verehrungsritual, dem wir wir unser Gegenüber mit vollkommener Wertschätzung und Präsenz begleiten. Zwischen den beiden Polen von Yin und Yang kann sich der Mensch im gesamten Spektrum seiner Sexualität ausbreiten.
- Konkrete Auseinandersetzung und Vertiefung mit deiner eigenen Sexualität
- Erlernen einer klaren und verbundenen Kommunikation im sinnlich/sexuellen Kontext
- Entwicklung einer selbstbewussten, emphatischen und professionellen Haltung im Umgang mit der empfangenden Person
- Erfahrungen meditativer Übungen
- Anatomisches, funktionales und energetisches Fachwissen

Wichtig für Teilnehmer:innen des Berührungstrainings und Profis:

Der Besuch der beiden Veranstaltungen Level 1 Modul 1 und Level 1 Modul 2 bzw. Modul 2b in dieser Reihenfolge ist Voraussetzung für den Besuch aller weiteren Veranstaltungen. Danach können die Veranstaltungen in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Für die Teilnehmer:innen des tantrischen Berührungstrainings gilt zudem:

Die oben genannten Module (bzw. entsprechende Veranstaltungen) können auch bei einem anderen, vergleichbaren Anbieter besucht worden sein, um danach bei An-

andaWave® an den höherstufigen Modulen teilzunehmen. Egal für welchen Weg du dich entscheidest, wir freuen uns auf dich.

Die Reise beginnt mit dem Grundseminar.

Level 1: Abschluss Tantramasseur:in TMV®

Wenn du dich für die AnandaWave-Profiausbildung entscheidest, um als Tantramasseur:in TMV® zu arbeiten, bedarf es noch weiterer Kenntnisse und persönlicher Reifung, um lange Zeit Freude an dieser erfüllenden Arbeit zu haben und selbstbewusst, emotional offen und klar sowie inspiriert und in guter körperlicher wie seelischer Verfassung Tantramassagen geben zu können.

Daher benötigt die Ausbildung Tantramasseur:in TMV® noch die unten angeführten Voraussetzungen, als wesentliche Grundlage der Qualitätssicherung im Tantramassage-Verband. Es garantiert, dass die betreffende Person in der Lage ist, eine professionelle Tantramassage nach den Kriterien des TMV zu geben.

Das TMV-Zertifikat wird vom Verband nach einer zentralen Abschlussprüfung im Anschluss an eine erfolgreich absolvierte Ausbildung (Level 1) ausgegeben. Es berechtigt zum Tragen des geschützten Titels „Tantramasseur:in TMV®“ und ermöglicht auf Wunsch auch eine Mitgliedschaft im TMV.

Level 2: Weiterführende Seminare zur AnandaWave® Tantramassage für persönlich interessierte und beruflich ambitionierte Teilnehmer:innen

Alle Level 2 – Seminare finden in einer gemischten Gruppe von beruflich ambitionierten und persönlich interessierten Teilnehmenden statt. Es baut zum Teil auf den Lerninhalten von Level 1 auf und dient der Vertiefung der bisherigen Erfahrungen, sowie der Reflexion der eigenen sexuellen Kompetenz. Ein wesentlicher Lernprozess des Level 2 ist die Sensibilisierung des Bewusstseins für den eigenen Körper und die eigene Sexualität, als Voraussetzung für eine Präsenz, die dich voll und ganz öffnet für die Bedürfnisse deiner empfangenden Person, bei gleichzeitiger Klärung, Reflexion und Integration deiner eigenen emotionalen Prozesse.

Modul 1: Grundseminar –Einführung in die tantrische Berührungskunst

Die AnandaWave®-Tantramassage ist eine sinnliche Massage, die den Körper, die Seele und das Herz berührt. Sie basiert auf der uralten indischen Philosophie des Tantrismus, die lehrt, dass sexuelle und spirituelle Energie eng miteinander verwoben sind. Für unser persönliches Wachstum ist die Würdigung unserer schöpferischen Kraft, unserer Sexualität, unabdingbar.

Die Tantramassage verstehen wir als Verehrungsritual, in dem wir unsere absichtslose und vollkommene Wertschätzung für unser Gegenüber ausdrücken.

Die AnandaWave®-Tantramassage

Charakteristisch für die AnandaWave®-Tantramassage sind fließende Massageelemente, die zwischen leichter und kraftvoller Berührung, schnellen und langsamen Momenten, Ruhe und lebendigen Bewegungssequenzen wechseln; die Massage hat eine klare Struktur und lädt doch ein, in

spielerischer Improvisation damit umzugehen. Die Gegensätze von Yin und Yang werden bewusst in dieses Spiel integriert.

Das Geben einer Tantramassage steht im Gleichgewicht mit dem aktivem Empfangen, bei dem das Spüren im Mittelpunkt steht. Du wirst im Grundseminar immer wieder in beide Rollen schlüpfen, die der gebenden und die der empfangenden Person.

Du machst dich mit folgenden Grundsätzen einer achtsamen tantrischen Haltung vertraut:

Als massierende Person öffnest du dich vollkommen für die empfangende Person und bewegst dich dennoch in einem klaren Rahmen.

Du schaffst Nähe und Geborgenheit, indem du den Körper mit deinen Berührungen umhüllst und die Massage so liebevoll verbunden wie möglich gestaltest. Du lässt deine Hände in den Körper hinein schmelzen, deine Hände schmiegen sich so an, dass sie immer konkret an der Körperform der empfangenen Person entlanggleiten.

Dynamische und tiefgehende Massagegriffe und langsame, sanfte und verspielte Elemente wechseln sich ab. Du verschenkst deine volle Aufmerksamkeit, dabei bist du achtsam und präsent und spürst jeden Millimeter Haut unter deinen Händen.

Die Massage erweckt die Körperenergien und bringt sie ins Gleichgewicht. Aus dieser Entspannung heraus kann sich tiefe sinnliche Lust im ganzen Körper ausbreiten.

Sinnlichkeit entsteht aus dem Spiel von Spannung und Entspannung und kann sich dann entfalten, wenn die empfangende Person sich geborgen fühlt. Du tauchst dafür immer ganz bewusst und langsam in die Berührung des Körpers ein. Bewegungssequenzen ermöglichen es der empfangenden Person, sich für die Berührung zu öffnen und sich ihr ganz hinzugeben.

In den sieben Tagen des Grundseminars erlernst du die gesamte Struktur der Körpermassage und bekommst einen ersten Einblick in die Yoni- und Lingammassage.

Das Grundseminar vermittelt folgende Inhalte:

- Der Fokus in diesem Seminar liegt im Erlernen einer achtsamen und sinnlichen Tantramassage im Stile von AnandaWave. Wichtig ist hierbei neben einer guten Technik und einer wertschätzenden Haltung auch das aktive Empfangen von Berührung und somit die Mitgestaltung deines Erlebens.
- Du lernst, ein feines Gespür dafür

zu entwickeln, wie du anderen Menschen auf einer tieferen Ebene begegnen und deine eigenen und deren individuelle Grenzen dabei besser wahrnehmen kannst.
- Durch die Begegnung und Massage mit gleichgesinnten Menschen bekommst du ein Gefühl für eine Haltung von Achtsamkeit, wertschätzender Neugierde und Absichtslosigkeit
- Ausführliches Körperwissen zur Intim-Massage und der tantrischen Haltung zur Sexualität, anatomisches und energetisches Wissen
- Theoretische und demonstrative Einführung in die Yoni- und Lingam-Massage
- Körper- und Atemübungen, Meditation und Tanz
- Sharingrunden als Möglichkeit, das eigene Erleben in der Gruppe zu teilen
- Feierlicher Abschluß der Seminartage mit einem tantrischen Massage-Ritual

Das Tantramassage-Grundseminar eignet sich gleichermaßen für Einsteigende und professionelle Masseur:innen und findet in einer gemischten Gruppe von beruflich ambitionierten und/oder persönlich interessierten Teilnehmenden statt.

Seminarleitung: Nicole Schuttenberg, Madlen Thonhauser, Christoph Kraus

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 890,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

Du erhältst ein ausführliches Skript

Modul 1: Tantrisch, integrales Jahrestraining

Wenn du die gleichen Massageinhalte unseres Grundseminars um all die Aspekte deiner Persönlichkeit, die dich geprägt haben und die dich ausmachen, erweitern und intensivieren möchtest, so bietet sich hierfür unser Tantrisch Integrales Jahrestraining (TIJa) im Besonderen an. Auf kreative und freudvolle Weise wirst du neben dem Erlernen der AnandaWave-Tantramassage, mehr persönliche Anteile von dir zu entdecken, um deine innewohnenden Potentiale voll auszuschöpfen.

In diesen vier aufeinander aufbauenden Modulen, wirst du

dich in deine eigene Kindheit hineinversetzen, um deinem inneren Kind zu begegnen, du wirst deine Schattenanteile auf die Bühne bringen, um diese mit viel Humor und der nötigen Ernsthaftigkeit ans Licht zu führen, du wirst die Tiefe und Leichtigkeit tief empfundener Spiritualität erfahren und deine Körperpräsenz einsetzen, um dein sinnliches und sexuelles Potential lebendig zum Ausdruck zu bringen.

Mehr zu den einzelnen Modulen findest du auf S. 76.

Modul 1: Youngtra: Unverschämt viel Nähe (18-30 Jahre)

Sexualität ist wunderschön. Aber sie kann auch Angst machen. Fühlst du dich manchmal unsicher, die eigenen oder fremde Grenzen rechtzeitig zu erkennen und zu kommunizieren? Limitierst du dich in deiner Hingabe, aus Sorge zu viel oder zu wenig zu sein? Fragst du dich manchmal: Geht da noch mehr?

Wenn du einfühlsam berührt wirst und Geborgenheit erfährst, wirst du neugierig und mutig, dich sexuell so zu zeigen, wie du bist. All deine Baustellen, Bedürfnisse, Wünsche und Ängste sind willkommen. Das Youngtra-Seminar ist ein Ort, wo sich junge Menschen urteilsfrei begegnen können, um die Grundtechniken der Tantramassage zu lernen. Durch die tantrische Berührungskunst erforschst du in einem sicheren Rahmen die Kraft und Schönheit der eigenen Sinnlichkeit und Selbstbestimmung. Du findest zunächst Kontakt zu dir selbst und später zu anderen Seminarteilnehmer:innen. Du lernst über Grenzen zu sprechen, dich in andere einzufühlen und unverschämt viel Nähe zuzulassen.

Genauso wie Skateboard fahren, das Erlernen einer Fremdsprache, oder eines Musikinstruments, kannst du auch Berührung und Begegnung lernen. Und das Beste daran: Jedem Menschen steht dieser Weg offen. Uns ist wichtig, dass du dich, ungeachtet deines Geschlechts oder sexuellen Orientierung, willkommen fühlst. Youngtra ist für uns nicht nur ein Seminar, in dem junge Menschen untereinander massieren lernen. Es ist vor allem unser Versuch, Tantramassage neu zu denken. Wir haben alle Glaubenssätze und Mythen über „So will eine Frau berührt werden“, „So will ein Mann berührt werden“ über Bord geworfen und durch die Frage „Wie willst DU berührt werden?“ ersetzt.

Also: Come as you are!

Mit unserem Youngtra-Seminar für junge Menschen ist es dir möglich, dein sinnliches Potenzial voll zur Entfaltung zu bringen. Das ist ein kreativer und höchst aufregender Prozess, der in dir genau das zum Leuchten bringt, wie du eigentlich gedacht bist.

Bei Interesse ist es möglich nach der Teilnahme der Seminare „Youngtra 1 – un-verschämt viel Nähe“ und „Youngtra 2 - jetzt wirds intim“ an unserem „Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage“ teilzunehmen, welches die Voraussetzung für unsere Profi-Ausbildung TMV® ist. Während den Seminaren klären wir gemeinsam mit den Teilnehmenden deren Eignung ab.

Zu den Seminar-Inhalten:

- Begegnung erforschen, Begegnung zulassen, Begegnung verstehen
- Körper- und Atemübungen, Meditation und Tanz
- Sinnliche und zärtliche Erweckung aller Sinne
- Mit dem 3-Minuten-Spiel (inspiriert vom Wheel of Consent von Betty Martin) eigene Wünsche und individuelle Grenzen in der Begegnung kommunizieren
- Erlernen der sinnlichen AnandaWave -Tantramassage auf eine leichte, verspielte Weise
- Feierlicher Abschluß der Tage in einem tantrischen Massage-Ritual
- Sharingrunden als Möglichkeit, das eigene Erleben in der Gruppe zu teilen

Seminarleitung: Madlen Thonhauser und Johanna Bank

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 390,00 € (zuzüglich Unterkunft und Verpflegung).

Du erhältst ein ausführliches Skript

Modul 2: Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar oder ähnliche Seminare in vergleichbaren Instituten)

Das Intensivseminar richtet sich sowohl an Menschen, die die gesamte Ausbildung bei AnandaWave durchlaufen möchten, als auch an persönlich interessierte Teilnehmende. Das breitgefächerte Programm umfasst folgende Themen:

- Verfeinern und Vertiefen der AnandaWave-Tantramassage mit neuen Bewegungsimpulsen
- Aufbau eines sinnlichen Spannungsbogens in der Massage
- Intensive Ausbildung und konkrete Berührungsanleitung für die Intim-Massage, die in Achtsamkeit ausgeführt, eine sehr ehrliche und tiefe Erfahrung möglich machen
- Erweitertes anatomisches, funktionales und energetisches Fachwissen zu Sexualität
- Schaffen eines natürlichen Umgangs mit der eigenen sexuellen Energie als Quelle von Selbstvertrauen
- Intensive Auseinandersetzung mit eigenen sexuellen Themen
- Stabilisierung der sexuellen Identität jenseits von einengenden gesellschaftlichen Bildern und Vorstellungen

Mit einem tieferen Kontakt zu unserer Yoni oder unserem Lingam strahlen wir mehr innere Lebendigkeit, Charisma und Kreativität aus. Die gesamte Lebensenergie verändert sich hin zu mehr Achtsamkeit und Lebenslust. In lebendiger, kreativer und geschützter Atmosphäre machen wir uns vertraut mit der Sexualität in ihren weiblichen und männlichen Anteilen und wenden uns den einzelnen Phasen der Yoni- und Lingam-Massage zu.

Die Teilnehmenden lernen, was es heißt, eine Verbindung von Herz und Sexualität aufzubauen. Yoni- und Lingam-Massage stehen im Zentrum der sinnlichen AnandaWave-Massage und können die unterschiedlichsten Emotionen und Wahrnehmungen hervorrufen: Wohlbefinden, das Spüren unverarbeiteter Verletzungen aus der Vergangenheit, die Stärkung der eigenen sexuellen Lebensenergie oder reine Ekstase.

Das Seminar lädt dazu ein, sexuelle Begrenzungen zu überprüfen, zu mehr Erfüllung zu finden und neue Berührungs- und Erfahrungsqualitäten kennenzulernen.

Das Intensivseminar dient auch der konkreten Auseinandersetzung mit den eigenen Themen deiner individuellen Sexualität. Das ist eine der Voraussetzungen, um die Tantramassage im Kontakt mit sich selbst und mit der empfangenden Person ausüben zu können.

Wir vermitteln dir das nötige anatomische und neurologische Wissen sowie die Kenntnis energetischer Abläufe, damit du die praktischen Erfahrungen im Seminar in ein umfangreiches Verstehen einbetten kannst. Am Ende der Woche feiern wir gemeinsam im Rahmen einer Zeremonie all die neuen Fertigkeiten und Erkenntnisse zur AnandaWave-Tantramassage.

Die Anmeldung ist für Teilnehmende der AnandaWave®-Seminare oder vergleichbarer Anbieter nach dem Besuch eines tantrischen Körpermassage-Seminars – wie zum Beispiel dem Grundseminar – offen.

Seminarleitung: Nicole Schuttenberg, Christoph Kraus, Madlen Thonhauser

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 890,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Du erhältst ein ausführliches Skript.

Bei Interesse an der Profi-Ausbildung TMV® klären wir nach dem Seminar gemeinsam mit den Teilnehmer:innen deren Eignung ab.

Modul 2a: Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar

In diesem Seminar hast du die Möglichkeit, dich auf einer tieferen Ebene besser kennenzulernen. Wir gehen in einer achtsamen, sich gegenseitig wertschätzenden und geschützten Atmosphäre auf eine innere Entdeckungsreise.

Wir gehen den Weg des Entdeckens, des Forschens und der Selbsterkenntnis. Wir nehmen mit einem wachen Bewusstsein wahr, was in der Verbindung von Herz und Genital von ganz alleine geschehen kann, wenn wir uns dem liebevoll zuwenden.

Durch die Integration von liebevoller Absichtslosigkeit, Achtsamkeit und dem unmittelbaren Erleben und Spüren, üben wir, die Aufmerksamkeit gezielt auf die genitale Energie zu richten und sie durch den Körper zum Herzen fließen zu lassen.

Dieses Intimmassage-Seminar richtet sich an Menschen, die sich auf eine neue Tiefe in ihrem sexuellen Erleben einlassen und wieder mehr im Augenblick ankommen möchten.

Die Themen dieser Tage sind:

- Mit dem 3-Minuten-Spiel (inspiriert vom Wheel of Consent von Betty Martin) lernst du, Konsens und Einvernehmen in der Begegnung zu kommunizieren. Es geht darum, deine tiefsten Wünsche und deine individuellen Grenzen zu spüren, mitzuteilen und das Empfangen von Massagen aktiv mitzugestalten.
- Deine sexuelle Biographie wird wertschätzend anerkannt als Grundstein für deine weitere individuelle Entwicklung und Vision. Es geht darum, alle Facetten deiner Sexualität liebevoll anzusehen und zu erforschen.
- Kultivierung einer inneren Haltung von Selbstliebe und Selbstannahme, die entscheidend sind für eine wertschätzende, liebe- und lustvolle Berührungsqualität auch zum Gegenüber hin
- Übungen zum Aufbau des eigenen Spürvermögens und der Reaktivierung deiner Hände als aufnehmendes Sinnesorgan. Es geht darum, dich auf die pure Freude an der Berührung zurück zu besinnen.
- Ein wichtiger Teil des Seminars ist die Begegnung von Menschen mit Yoni und Menschen mit Lingam im Massageritual, die ein gegenseitiges Verständnis für die Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der gelebten Sexualität schaffen können.
- Durch Begegnung und Massage im gleichgeschlechtlichen Raum kannst du außerdem

deinen Erfahrungsschatz erweitern und erlebst ein Gefühl von genährt sein, Solidarität und Geborgenheit in einem kraftvollen Kreis
- Konkrete Berührungsanleitungen für Yoni und Lingam, in kleinen Schritten, die in Achtsamkeit ausgeführt, eine sehr ehrliche und tiefe Erfahrung möglich machen
- Ausführliches Körperwissen zur Intim-Massage
- Der Fokus in diesem Seminar liegt im Erlernen einer achtsamen Intimmassage im Stile von AnandaWave. Wichtig ist hierbei neben einer guten Technik und einer wertschätzenden Haltung auch das aktive Empfangen intimer Berührung und somit die Mitgestaltung deines Erlebens.

Die Anmeldung ist für Teilnehmende der AnandaWave®-Seminare oder vergleichbarer Anbieter nach dem Besuch eines tantrischen Körpermassage-Seminars - wie zum Beispiel dem Grundseminar - offen. Eine Ausnahme gilt für Menschen mit wenig/ohne Tantramassage-Erfahrung, wenn sie mit einem erfahrenen Gegenüber zu uns kommen und ausschließlich mit dieser Person in den Massageaustausch gehen.

Seminarleitung: Christoph Kraus, jeweils mit Madlen Thonhauser oder Nicole Schuttenberg

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 890,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

Du erhältst ein ausführliches Skript

Modul 2b: Youngtra 2 – jetzt wird ´s intim (18- 30 Jahre)

Du bist zwischen 18 und 30 Jahren alt und hast bereits in einem Grundlagenseminar bei AnandaWave gelernt, einem Menschen achtsam zu begegnen. Du hast gelernt, ihn voller Freude und liebevoller Klarheit zu berühren. Du hast gelernt, eigene und fremde Grenzen besser wahrzunehmen. Und vor allem hast du erfahren, wie überraschend schnell Vertrauen entstehen kann, wenn man sich sicher fühlt. Mit diesem Vertrauen im Gepäck wollen wir uns mit dir auf die Reise zu deiner Lust begeben.

In Youngtra 2 lernst du eine Intimmassage zu geben und zu empfangen, die jenseits zielgerichteter Befriedigung, Performancedruck und Gefallenwollen liegt. Und wir werden dich mit viel Langsamkeit, Wertschätzung und auch einer Prise Humor bei dieser Reise begleiten.

Das Seminar ist für alle jungen Menschen gedacht, die bereits die AnandaWave Ganzkörpermassage (entweder in einem Grundseminar oder im Youngtra 1) gelernt haben und nun in die Technik und emotionale Selbsterfahrung ihres Schoßraumes eintauchen wollen. Uns geht es nicht darum, dich dem “20-Schritte-Programm zum Ganzkörperorgasmus“ zu langweilen (gibt´s den überhaupt?).

Vielmehr möchten wir dir eine Auswahl an Basis-Griffen ans Herz legen, mit denen man eine wundervolle Intim-Massage gestalten kann und dich in die Lage versetzen, deine eigene Massage individuell und aktiv mitzugestalten bzw. der empfangenden Person einen guten Raum fürs eigene Erleben zu schenken.

Wie du es schon von Youngtra 1 kennt, ist auch die Fortsetzung offen für alle Geschlechter und sexuellen Orientierungen. Youngtra ist für uns nicht nur ein Seminar, in dem junge Menschen untereinander massieren lernen. Es ist vor allem unser Versuch, Tantramassage neu zu denken. Wir haben alle Glaubenssätze und Mythen über „So will eine Frau berührt werden“, „So will ein Mann berührt werden“ über Bord geworfen und durch die Frage „Wie willst DU berührt werden?“ ersetzt. Also: Come as you are!

Also auf die Plätze, fertig, Schoß!

Inhalte und Struktur:

- Kurze Auffrischung der Anandawave Ganzkörpermassage
- Das 3-Minuten-Spiel (inspiriert von Betty Martins “Wheel of Consent”) als Basis für eine empowernde Kommunikation
- Meditation, Tanz und Yoga
- Wissen über Anatomie, Körperlichkeit und Hygiene mit viel Raum für Fragen
- anatomische Selbsterforschungsräume
- Die AnandaWave Intimmassage geben und aktiv empfangen lernen
- Feierlicher Abschluß der Tage in einem tantrischen Massage-Ritual
- Sharingrunden als Möglichkeit, das eigene Erleben in der Gruppe zu teilen

Bei Interesse ist es möglich nach der Teilnahme der Seminare „Youngtra 1 – un-verschämt viel Nähe“ und „Youngtra 2 -

jetzt wirds intim“ an unserem „Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage“ teilzunehmen, welches die Voraussetzung für unsere Profi-Ausbildung TMV® ist. Während den Seminaren klären wir gemeinsam mit den Teilnehmenden deren Eignung ab.

Seminarleitung: Madlen Thonhauser und Johanna Bank

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 390,00 € (zuzüglich Unterkunft und Verpflegung)

Du erhältst ein ausführliches Skript.

Modul 3: Die Anale Versuchung

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in vergleichbaren Instituten)

Unser Beckenboden ist eine Quelle der Lust und sexuellen Empfindungen. Im Alltag betrachten wir ihn eher als peinliche Schmutzzone oder allenfalls als Ansammlung notwendiger Körperöffnungen. Negative Erfahrungen aus der frühen Kindheit und unsere innere Haltung äußern sich im Laufe der Jahre oft in einer unbewussten muskulären Dauerspannung des Beckenbodens. Unser körperliches Wohlbefinden und unsere Fähigkeit, sexuelle Lust zu empfinden, hängen jedoch davon ab, dass wir den gesamten Beckenboden einschließlich der Yoni oder des Lingams sowie den Anus bewusst spüren und entspannen können.

Wir werden in diesem Seminar unseren Beckenboden achtsam erforschen, lernen die heilsame Wirkung der Massage kennen und nehmen alle Emotionen wahr, die diese aufregende Reise in unseren Körper auslösen kann.

Diese Veranstaltung richtet sich an zwei Teilnehmerkreise:

- Personen, die bereits ein Tantramassage-Ritual und die Yoni- und Lingam-Massage in Seminaren kennengelernt und eingeübt haben und sich, beispielsweise im Rahmen des Berührungstrainings, weiterbilden wollen
- Angehende Profis der AnandaWave®-Tantramassage-Ausbildung

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Demonstration der Beckenbodenmassage
- Erlernen der Beckenbodenmassage
- Anatomisches, funktionales und energetisches Fachwissen zur

männlichen und weiblichen Prostata sowie zum Analbereich
- Auseinandersetzung mit der persönlichen Haltung zu den Themen Kontrolle und Loslassen, Bewusstheit und Flexibilität, Akzeptanz und Lust
- Demonstration der Anal- und Prostatamassage
- Intensives üben der Anal- und Prostatamassage

Die Anmeldung ist für Teilnehmende der AnandaWave®-Seminare oder vergleichbarer Anbieter nach dem Besuch eines tantrischen Körpermassage-Seminars - wie zum Beispiel dem Grundseminar - und eines Intimmassage-Seminars offen.

Seminarleitung: Nicole Schuttenberg, Christoph Kraus

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 640,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Du erhältst ein ausführliches Skript.

Modul 4: Kompetenz trifft Leidenschaft

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in anderen Instituten)

Kennst du das? Du lässt dich von einer offenen Person kompetent und engagiert massieren – und trotzdem fehlt etwas? Was berührt uns wirklich, und wie begleiten wir ein Gegenüber bei sexueller Erregung? Wie entstehen Erregung und Leidenschaft überhaupt?

Wir beginnen das Seminar aus der Stille heraus mit energetischen Grundübungen. Über die tiefe Verbindung zu unserem Gefühl schaffen wir einen offenen Kanal für die eigene Intuition. Durch das Loslassen erlernter Konzepte entstehen kreative Momente im absoluten Gewahrsein des Augenblicks. Die Essenz der Leidenschaft wird so geboren.

Doch Leidenschaft braucht auch Kraft, Dynamik und Spannung. Wir tanzen zu den Fünf Rhythmen nach Gabrielle Roth und gelangen damit auf eine körperliche, instinktive Ebene. Dort haben wir Verbindung zu unserem Energiepotenzial und unserem natürlichen Ausdruck. Diesen übertragen wir unmittelbar und intuitiv auf unsere Massage. In diesem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit der Leidenschaft im Rahmen der Tantramassage.

Dabei spielt auch die Frage eine Rolle, wie weit man sich öffnen kann, ohne sich zu verlieren.

Diese Veranstaltung richtet sich an zwei Teilnehmerkreise:

- Personen, die bereits ein Tantramassage-Ritual und die Yoni- und Lingam-Massage in Seminaren kennengelernt und eingeübt haben, und sich, beispielsweise im Rahmen des Berührungstrainings weiterbilden wollen
- Angehende Profis der AnandaWave®-Tantramassage-Ausbildung

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Konkrete Merkmale der AnandaWave-Tantramassage benennen und umsetzen
- Verschiedene Bewegungssequenzen erlernen und üben
- Stille, Meditation, Chakren- und Atemübungen
- Intuition: Das Hier und Jetzt in der Massage
- Energetisches Grundwissen zur Tantramassage
- Schattenarbeit
- Dynamik, Leidenschaft und Atmung in der Massage
- Übertragung der neuen Erkenntnisse in die eigene Tantramassage mit Yoni- und Lingam- sowie gegebenenfalls Anal-Massage

Das Seminar findet in einer Gruppe von erfahrenen Teilnehmenden und angehenden Profis statt.

Seminarleitung: Michaela Riedl

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 640,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

Du erhältst ein ausführliches Skript

STRUKTUR DER ANANDAWAVE® PROFI-AUSBILDUNG LEVEL 1

Die AnandaWave® - Profiausbildung für angehende Tantramasseur:innen ist eine körper- und bewusstseinsorientierte Massage-Ausbildung. Sie bietet u.a. einen professionellen und wertschätzenden Rahmen für einen vielschichtigen persönlichen Entwicklungsprozess zum Thema Sexualität, mit wesentlichen Aspekten wie Nähe, Geborgenheit und Sinnlichkeit.

Neben dem Ablauf einer sinnlichen Ganzkörpermassage werden folgende Inhalte vermittelt:

- Entwicklung von emotionaler Intelligenz und Körperbewusstsein
- Umgang mit Vorurteilen und Wandlung von scheinbaren Begrenzungen in Wertschätzung, Verbundenheit und Nähe, jenseits von Anziehung und Abneigung.
- Förderung von Selbstverantwortung auf der einen und mitfühlender Präsenz und Achtsamkeit auf der anderen Seite
- Konkrete Auseinandersetzung und Vertiefung der eigenen Sexualität
- Erlernen einer klaren und verbundenen Kommunikation im sinnlich/sexuellen Kontext
- Entwicklung einer selbstbewussten, emphatischen und professionellen Haltung im Umgang mit der empfangenden Person
- Erfahrungen meditativer Übungen
- Anatomisches, funktionales und energetisches Fachwissen
- Integration in den beruflichen Alltag

Seminarstruktur der AnandaWave® - Profi-Ausbildung – Level 1:

Modul 1:
Grundseminar – Einführung in die tantrische Berührungskunst *oder*
Tantrisch, integrales Jahrestraining *oder*
Youngtra 1 (18 - 30 Jahre) + Miniworkshop

Modul 2:
Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage

Modul 3:
Anale Versuchung

Modul 4:
Kompetenz trifft Leidenschaft

Modul 5:
Berührung als Berufung - Tantramassage – Professionalisierungsmodul

Supervisionen

Im Verlauf der gesamten Ausbildung finden mindestens drei Massage-Supervisionen und eine Gesprächs-Supervision statt. Die Supervisionstermine werden nach Abschluss des Intensivseminars zur Yoni- und Lingam-Massage von den Teilnehmenden vereinbart.

Termin: Nach Vereinbarung

Protokolle

Zwischen den Ausbildungsblöcken führt die auszubildende Person protokollierte Übungsmassagen sowohl mit Menschen mit Yoni als auch mit Menschen mit Lingam durch.

Empfangen von 2 professionellen Massagen

Um das Verständnis für eine gute Tantramassage und die Auseinandersetzung und Vertiefung der eigenen Sexualität zu fördern, bedarf es im Rahmen der Ausbildung der Erfahrung zwei professionelle Massagen zu empfangen.

Peergroups

Peers (engl. ebenbürtig, gleichgestellt) sind Teilnehmende einer Gruppe, die sich auf einer ähnlichen Entwicklungsstufe befinden. Wir erwarten, dass sich alle Teilnehmenden einer Profi-Ausbildung 2- bis 3-mal während der Ausbildung treffen, um

- die erlernten Inhalte zu üben und zu vertiefen
- ihre Selbsterfahrung zu erweitern
- sich gegenseitig zu unterstützen und konstruktives Feedback zu geben
- sich über bereits gesammelte Erfahrungen auszutauschen.

Theoretische Prüfung

Die theoretische Prüfung ist Voraussetzung für die Zulassung zur praktischen Prüfung und kann individuell vereinbart werden.

Praktische Prüfung

Zum Abschluss der Ausbildung findet eine zentrale praktische Prüfung mit allen TMV-Ausbildungsinstituten statt. Die Aushändigung des Ausbildungs-Zertifikats TMV® wird in einer feierlichen Zeremonie gebührend gewürdigt und gefeiert. Termin praktische Prüfung: aktuelle Termine findest du auf unserer Website.

Modul 5: Berührung als Berufung Tantramassage-Professionalisierungs-modul

Der Beruf Tantramasseur:in TMV® gehört wohl zu den aufregendsten und interessantesten Berufen in der Körperarbeit und er eröffnet die Möglichkeit Menschen nah, unmittelbar und im konkreten sowie übergeordneten Sinne „nackt“ zu begegnen.

Menschen, die sich zu diesem Beruf hingezogen fühlen, folgen oft einer Berufung, die aus einer Leidenschaft und Liebe zu den Menschen geboren wird und das Ziel der Verehrung von allem Lebendigen in sich trägt.

Da wir als Tantramasseur:innen TMV® wissend, bewusst und konkret mit den sehr spirituellen und machtvollen Kräften der Sexualität in der Massage umgehen können müssen, lässt uns diese Körperarbeit wie keine andere vergleichbare Tätigkeit wachsen und dadurch unsere Selbstwirksamkeit entfalten. Da unser ganzes Wesen, unser ganzes Sein bei dieser Arbeit angesprochen und herausgefordert ist, sobald wir in diese Form der tantrischen Körperarbeit eintauchen, ist es wesentlich, dass wir uns auch mit den oftmals großen Herausforderungen auseinandersetzen, welche uns während der Arbeit als Tantramasseur:innen begegnen können.

Sich diesen Herausforderungen zu stellen und sich fortwährend weiterzuentwickeln ist eine Voraussetzung, um lange Zeit Freude an dieser erfüllenden Arbeit zu haben und selbstbewusst, emotional offen und klar sowie inspiriert und in guter körperlicher wie seelischer Verfassung Tantramassagen geben zu können.

Es ist hierbei sowohl notwendig und hilfreich, dass wir lernen, mit uns selbst achtsam umzugehen und Möglichkeiten sowie Hilfen der Selbstregulation kompetent beherrschen, als auch einen flexiblen Umgang mit eigenen und fremden Grenzen als wesentlichen Schlüssel für die Gestaltung einer professionellen Tantramassage zu erkennen. In dieser eigenen Auseinandersetzung begegnen uns oftmals alte Emotionen, Verhaltensweisen und Glaubenssätze, die unser Verhalten, Fühlen und Denken im „Hier und Jetzt“ beeinflussen.

Im Seminar vermitteln wir, wie man sowohl damit umzugehen lernt eigenen Anteilen der Vergangenheit professionell zu begegnen als auch einen kompetenten Umgang damit zu erlangen, wenn bei Menschen in der Massage Gefühle und Emotionen „hochkommen“. Auch der Blick auf das Erkennen von Traumata wird einen wesentlichen Bestandteil des Seminars ausmachen.

Hierzu gehört ein Wissen um die Funktion und Prägung unseres Nervensystems, sowie Selbst- und Fremdregulationstechniken, bei der unter anderem der bewusste Zugang zur eigenen Atmung ein wesentliches Tool darstellt. Außerdem vermitteln wir anschaulich wie Trauma entsteht, welche Ausdrucksformen es gibt und wie all das zusammenhängt.

Da in einer professionellen Tantramassage nicht nur körperliche, sondern auch seelische Nähe entsteht, sind wir über die oben genannten Aspekte hinaus, immer wieder damit konfrontiert für uns selbst zu klären, welchen Stellenwert Nähe, Sinnlichkeit und Sexualität in unserem Leben haben. Wie erfüllend erleben wir diese und wie geborgen und sicher fühlen wir uns selbst in Beziehungen, mit Familie, Freunden und Partner:innenschaft. Mit diesem theoretischen, praktischen und selbstreflexiven Wissen kann die Tantramassage TMV® zu einer traumasensiblen Körperarbeit werden.

An wen richtet sich dieses Tantramassage-Professionalisierungsmodul?

Diese Veranstaltung richtet sich an zwei Teilnehmer:innenkreise:

- Angehende Profis der AnandaWave-Profi-Ausbildung TMV® (Pflichtmodul).
- Menschen, die bereits ein Tantramassage-Ritual sowie die Yoni- und Lingam-Massage in Seminaren (bei AnandaWave® oder auch in anderen Tantramassage-Instituten) kennengelernt und eingeübt haben, und sich beispielsweise im Rahmen des Berührungstrainings weiterbilden wollen.

Tantramassage-Professionalisierungsmodul: Inhalte

- Eigene Werte und Einstellung zur Tantramassage – Wie integriere ich die Tantramassage in mein Leben?
- Selbstmanagement – Eigener Umgang mit der Tantramassage: Wie bringe ich mich vor, während und nach der Massage in einen guten körperlichen und emotionalen Zustand?
- Wie nutze ich meine Atmung, mein Körpererleben und mein Bewusstsein zur Gestaltung einer Tantramassage?
- Klärung, Reflexion und Integration der in den Protokollen Massagen aufkommenden Fragen oder Themen.
- Umgang mit Traumata in der Körperarbeit und Wissen über die Mechanismen unseres Nervensystems (u.a. Polyvagal-Theorie)

Praxisbezogene Inhalte zur Tantramassage

- Vorgespräche
- Telefontraining
- Den Klienten gegenübertreten

- Grenzen kommunizieren – Grenzen achten – Grenzen öffnen
- Selbst-Regulation des Nervensystems und praktische Tools für den Umgang mit Trauma in der Körperarbeit
- Umgang mit sexuellen Störungen
- Informationen über sexuell übertragbare Infektionen und ihre Prävention im Bereich der tantrischen Körperarbeit

Seminarleitung: Alma Katrin Wagener, Madlen Thonhauser

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 540,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

STRUKTUR DER ANANDAWAVE® PROFI-AUSBILDUNG – LEVEL 2

Das AnandaWave® - Kompetenztraining Level 2 vermittelt folgende Inhalte:

Das Tantramassage - Kompetenztraining Level 2 findet in einer gemischten Gruppe von beruflich ambitionierten und persönlich interessierten Teilnehmenden statt. Es baut auf den Lerninhalten von Level 1 auf und dient der Vertiefung der bisherigen Erfahrungen in der Ausübung der Tantramassage, sowie der Reflexion der eigenen sexuellen Kompetenz.
Interessant ist Level 2 für alle Menschen, die ihre Ausübung der Tantramassage mit weiteren professionellen Methoden intensivieren möchten. Diese Ausbildung dient der konkreten Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität als persönlichen Reifungsprozess und zur Erweiterung des sexuellen Spektrums.

Ein wesentlicher Lernprozess in diesem Kompetenztraining ist die Sensibilisierung des Bewusstseins für den eigenen Körper und die eigene Sexualität, als Voraussetzung für eine Präsenz, die dich voll und ganz öffnet für die Bedürfnisse der empfangenden Person.

Das Kompetenztraining Level 2 richtet sich an folgende Teilnehmer:innenkreise:

- Angehende Profis der Ananda-Wave-Profi-Ausbildung TMV®
- Personen, die bereits ein Tantramassage-Ritual sowie die Yoni- und Lingam-Massage in Seminaren (bei AnandaWave oder auch in anderen Tantramassage-Instituten) kennengelernt und eingeübt haben und sich, beispielsweise im Rahmen des Berührungstrainings, weiterbilden wollen

Seminarstruktur der AnandaWave® - Profi-Ausbildung – Level 2:

L2, Modul 1: Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber
L2, Modul 2: Der Lust eine Richtung geben
L2, Modul 3: Prozessbegleitung in der Tantramassage
L2, Modul 4: Thai Yoga meets Tantra
L2, Modul 5: Tipps, Tricks und Skills in der Tantramassage

L2, Modul 1: Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in anderen Instituten)

Dieses Seminar öffnet den großen Raum der Selbsterforschung und Selbstliebe. Das Ziel: Die eigene Sexualität in ihrer ganzen Größe und Bandbreite annehmen und genießen zu können.

Es führt die Teilnehmenden zu bedeutsamen Fragen: Was will durch jeden von uns ausgedrückt werden? Welchen Anteil der persönlichen Sexualität möchten wir hervorholen und verstärken?

Aufrecht vor Menschen stehen und sich ehrlich und authentisch mit den eigenen sexuellen Bedürfnissen zeigen, bisher Unsagbares zum Ausdruck bringen – all das bringt das wahre Potenzial in jedem von uns zum Leuchten. Dies stärkt die persönliche Präsenz, das offene Lauschen und unsere Experimentierfreude.

Gemeinsam integrieren wir Vergangenes und Gegenwärtiges als positive Bestandteile unserer Lebensgeschichte, um mit voller Energie unser sexuelles Potenzial im Moment zu leben. Mit dieser Erfahrung und Erkenntnis gehen Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstmächtigkeit einher. So werden wir für die anspruchsvolle Tantramassage zu einem kompetenten Gegenüber.

Das Seminar „Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber“ findet in einer Gruppe mit erfahrenen Teilnehmenden und Profi-Tantramasseur:innen statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Grundseminars sowie des Profiseminars zur Yoni- und Lingam-Massage oder des Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminars (oder vergleichbarer Veranstaltungen in anderen Instituten).

Das Seminar ist eingestuft als Level 2, Modul 1.

Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Erlernen einer 4-Hand-Massage
- Zelebrieren eines tantrischen Selbstlieberituals
- Entwicklung einer Haltung zur Hingabe
- Meditation zur Ich-Selbst-Verkörperung
- Meine sexuelle Geschichte und was ich daraus gelernt habe
- Meine eigenen sexuellen Bedürfnisse benennen und erleben
- Individueller Ausdruck und fachliche Kompetenz in der Yoni-, Lingam-, Anal-, und Prostata-Massage

Seminarleitung: Michaela Riedl

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 640,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Du erhältst ein ausführliches Skript.

L2, Modul 2: Der Lust eine Richtung geben

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in anderen Instituten)

Der bewusste Umgang mit unserer Sexualenergie ist ein essenzieller Teil der tantrischen Massagekunst. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, die feinen Energieströme im Körper bewusst durch die verschiedenen Energiezentren lenken zu können. Dafür werden wir uns der Rolle unseres Atems bewusst, der eine Stellung zwischen dem Bewussten und Unbewussten einnimmt und somit eine bedeutsame Brücke bildet.

Wir erweitern das orgiastische Potenzial und erzeugen durch starke Aufladung eine hohe transformierende Energie. Authentische innere Transformation lässt uns aus begrenzenden psychologischen Konditionierungen und mentalen Strukturen heraustreten in die Freiheit, Ausdehnung und den Frieden unserer eigenen wahren Natur.
Wir verleihen der noch ungerichteten und heilenden Freisetzung von Energie eine Ausrichtung und ein Ziel. Es entsteht eine kraftvolle Intention, indem wir diese Vision mit Energieressourcen aufladen und durch unseren Körper leiten.

Haben wir erst einmal die Fähigkeit entwickelt, die orgiastische Energie durch den Körper zirkulieren zu lassen, sind wir in der Lage, dieses Gefühl im ganzen Körper und zu jeder Zeit zu empfinden. Diese Erfahrung übertragen wir beim Geben einer tantrischen Massage auf das empfangende Gegenüber. Damit öffnen sich wahrhaft magische Räume. Unterstützend und förderlich sind hierbei die kraftvollen und energetisierenden Techniken der Tao-Massage. Das Seminar „Der Lust eine Richtung geben“ findet in einer Gruppe mit erfahrenen Teilnehmenden und Profi- Tantramasseur:innen statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Grundseminars sowie des Profiseminars zur Yoni- und Lingam-Massage bzw. des Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminars (oder vergleichbarer Veranstaltungen in anderen Instituten).

Das Seminar ist eingestuft als Level 2, Modul 2.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das Erlernen der Tao-Massage nach Stephen Russell und Jürgen Kolb
- Technik, Atmung, Fluss und Dynamik in der Tantramassage
- Der Orgasmus als eine Möglichkeit, sich lustvoll zu fühlen
- Wahrnehmen, steigern und loslassen der orgiastischen Energie
- Pranayamas (atemkontrollierende Übungen) und andere körperbezogene Übungen zur Transformation der Sexualenergie
- Verschmelzung von Orgasmus und Vision
- Bewusste Transformation sexueller Energie durch Yoni-, Lingam-, Anal-, und Prostata-Massage

Seminarleitung: Michaela Riedl

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 540,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Du erhältst ein ausführliches Skript.

L2, Modul 3: Prozessbegleitung in der Tantramassage – Tantramassage-Seminar für Menschen mit Vorerfahrung

In diesem Seminar geht es um den bewussten Umgang mit emotionalen und körperlichen Prozessen, die uns als gebende oder empfangende Personen in der Tantramassage begegnen. Wie kannst du die empfangende Person noch besser begleiten und was kannst du beim Empfangen über dich erfahren? Über die Tools der Tantramassage hinaus beschäftigen wir uns auch mit verschiedenen Methoden des Sexualcoachings.

Wir vertiefen das Basiswissen zu unserer Arbeit in den Bereichen Anatomie und Sexualität, um zu einem noch kompetenteren Gegenüber zu werden. Hierbei geht es uns um einfache Methoden, die unkompliziert erlernt und in die eigene Körperarbeit integriert werden können. Beim Erlernen der somatischen Tools geht es aus der Selbsterfahrung in die Begleitung von anderen Menschen.

Mit folgenden Themen werden wir uns beschäftigen:

- Sexualität als eine entwicklungsfähige Kompetenz begreifen
- Aktives Zuhören, verbales und somatisches Spiegeln
- Erlernen von Kommunikation

durch aktive Mitgestaltung der eigenen Massage, um Selbstwirksamkeit spürbar zu machen
- Trauma, Regulation, Nervensystem - anwendbare Methoden in der Tantramassage
- Atem, Bewegung und Stimme sinnvoll einbeziehen in die Körperarbeit
- praxisorientiertes Körperwissen und Anatomie
- Den Beckenboden als “Spiegel deines Lebens” erfahren lernen
- (Genitale) Verspannungen und Schmerzpunkte lösen in der Körperarbeit
- Welche Ursachen können sexuelle Schwierigkeiten haben und wie können wir ihnen in der Tantramassage begegnen?
- Menschen begleiten in der Auseinandersetzung mit ihrer sexuellen Biografie, um die eigenen Prägungen besser zu verstehen
- Ermutigung zum Finden der sexuellen Vision
- Deine eigene Kompetenz stärken durch Selbsterfahrung

Die Anmeldung ist für Teilnehmende der AnandaWave®-Seminare oder vergleichbarer Anbieter nach dem Besuch eines tantrischen Körpermassage-Seminars – wie zum Beispiel dem Grundseminar – und eines Intimmassage-Seminars offen.

Seminarleitung: Nicole Schuttenberg

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 640,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

L2, Modul 4: Thai Yoga meets Tantra

Vielleicht hast du das schon erlebt – du gibst eine Tantramassage und hast das Gefühl, die empfangende Person ist heute besonders unruhig und aufgewühlt oder berichtet dir von Müdigkeit und Erschöpfung. Wie kannst du durch die Qualitäten der Thai Yoga Massage in deinen Tantramassagen noch besser begleiten? In unserem Seminar lernst du neue Techniken der Körperberührung – erdend, tief und beruhigend oder bewegt-dynamisch, energetisierend und Kraft aufbauend. Außerdem erfährst du, wie du mit somatischen Methoden das autonome Nervensystem deiner empfangenden Person regulieren und ausgleichen kannst.

Die Tantramassage beinhaltet eine Vielfalt von Qualitäten der Berührung, von fließenden und zarten Berührungen bis zu kraftvollen und tiefen Elementen. In Verbin-

dung mit der Thai Yoga Massage lernst du, diese Elemente noch präziser und gezielter einzubinden. Du lernst, dein eigenes Körpergewicht einzusetzen, um Tiefe und Erdung zu erreichen und mit Bewegungssequenzen Leichtigkeit und Loslassen einzuladen. In der Kombination der Tantra- mit der Thai Yoga Massage erfährst du Langsamkeit und Sinnlichkeit auf einem neuen Level.

Das erwartet dich im Seminar:

- Du lernst die theoretischen und praktischen Grundlagen des Thai Yoga-Bodywork um dein eigenes tantrisches Massageritual zu bereichern.
- Tagsüber erwarten dich Massageeinheiten, die entweder erdend-beruhigende oder dynamisch-energetisierende Qualitäten haben und angezogen auf einem Bodenlager stattfinden. An den Abenden gehen wir dann einen ritueller Rahmen über, wie du ihn aus unseren Tantramassage-Seminaren kennst.
- Wir übertragen die Langsamkeit und Tiefe auch auf das Geben und Empfangen der Intimmassage.
- Das Geben und Empfangen ist in einer Balance, so dass du auch selber die besonderen Qualitäten der Massage spüren lernst.
- Lerne deinen Atem und dein Körpergewicht beim Geben einer Massage gezielt einzusetzen und entwickle ein feines Gespür für deine ganz eigene Bodymechanik.
- Du wirst mit Druck- und Bewegungstechniken erfahren, wie du eine ganzheitliche Massage (auch ohne Öl) mit deinen Händen, Füßen, Knien und Ellenbogen geben kannst.
- Beende das Aushalten, Durchhalten, Funktionieren und lerne, wie du deinen Körper und Geist zur Ruhe bringen kannst.

Die Anmeldung ist für Teilnehmende der AnandaWave®-Seminare oder vergleichbarer Anbieter nach dem Besuch eines tantrischen Körpermassage-Seminars - wie zum Beispiel dem Grundseminar - offen.

Seminarleitung: Madlen Thonhauser und Nicole Schuttenberg

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 540,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

L2, Modul 5: Flow und Bewegung – Tipps, Tricks und Skills – Tantramassageseminar für Fortgeschrittene

Du kannst schon gut massieren, möchtest jetzt aber noch den ultimativen Feinschliff bekommen?

Dann bist du auf diesem Seminar genau richtig. Hier lernst du, was es wirklich braucht, um das i-Tüpfelchen auf deine Tantramassage zu setzen. Was von außen oft so leicht und selbstverständlich aussieht, ist meist mit viel Übung und dem richtigen Know-How verbunden. Nur wenn die Massagetechnik, vor allem bei Bewegungssequenzen, ausreichend und immer wieder gezielt und gekonnt geübt und damit verinnerlicht wird, kann sie intuitiv, sinnlich und verspielt eingesetzt werden. Doch auch mit den Händen sehen zu lernen, mit Gespür statt mit dem Verstand auf die empfangende Person einzugehen, ist ein Hauptaspekt dieses Seminars. Um in der Körperarbeit die eigenen Hände als fühlendes Instrument einsetzen zu können, lernst du, den durch sie vermittelten Informationen zu vertrauen.

In diesem Workshop unterstützen wir dich, dieses Vertrauen in die eigenen Hände zu entdecken und zu stärken. Dafür lernst du, deinen bewussten Geist abzuschalten, während du nach subtilen Veränderungen im berührten Körper fahndest. Dafür ist es sinnvoll, sich eine empirische Haltung zuzulegen, die es dir erlaubt, zeitweilig fraglos die Wahrnehmungen deiner Hände zu akzeptieren. Wenn du hinnimmst, was du real empfindest, kannst du mit deinen Händen spüren, denken und sehen. Kurze Demonstrationen, verbunden mit ständigem Üben, sind wichtige Bestandteile dieses Workshops. Nach diesem Seminar hast du den Spirit der AnandaWave®-Tantramassage erlebt und verstanden. Für Insider: Yes! Wir werden sie lernen, üben und verstehen: Die Bewegungssequenz aus der DVD!

Folgende Tantramassage Inhalte werden vermittelt:

- Ultimativer Feinschliff für deine Tantramassage
- Konkrete Merkmale der Ananda-Wave-Tantramassage benennen und umsetzen
- Bewegungssequenzen erlernen und üben
- Hände als fühlendes Instrument einsetzen

Seminarleitung: Katharina Hahn und Elisabetta Partenopeo

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 390,00 € (zuzüglich Unterkunft und Verpflegung).

WEITERE SEMINARE

Eine Entdeckungsreise für Paare – Die Kunst der sinnlichen Berührung

Eine Paarbeziehung läuft selten „von alleine“. Die Liebe in euren zarten und kräftigen Farben zu leben bleibt ein lebenslanges Abenteuer. Wie wäre es, der Energie der Liebe in der Beziehung einen guten Platz zu geben und darin einen gemeinsamen Beziehungssinn zu finden?

Kontakt, Intimität und Nähe
In diesem Seminar habt ihr die Möglichkeit, euch als Paar auf einer tieferen Ebene besser kennenzulernen. Wir gehen in einer achtsamen, wertschätzenden und geschützten Atmosphäre auf eine gemeinsame Entdeckungsreise. Es geht um Kontakt, Intimität und Nähe in einem geschützten Rahmen.

Bewusste und achtsame Berührung
Die AnandaWave®-Tantramassage mit ihren fließenden und sinnlichen Elementen ist eine Kombination aus liebevollen Berührungen und tiefgehenden, dynamischen Massagegriffen. Die bewussten, achtsamen Berührungen der Massage entspannen und öffnen

euch für eine neue Begegnung mit deinem Lieblingsmenschen.

Wir verbinden liebevolle Berührung und Achtsamkeit mit neuen Wegen der Kommunikation und dem Wissen über weibliche und männliche Sexualität. Dabei begleiten wir euch, die Qualitäten des Herzens, wie Mitgefühl, Harmonie, Heilung und bedingungslose Liebe, zu vertiefen und so zu einer innigeren Begegnung mit eurer Gefühlstiefe, Authentizität, Offenheit und Ekstase zu gelangen.

Die Liebe leben

Wir glauben, dass der liebende Blick Heilung in alte Verletzungen bringen kann und dass wir als Paar der Liebe immer wieder einen besonderen Raum zur Verfügung stellen können. Denn so kann die Liebe in euer Leben hineinwirken und so könnt ihr als Paar ein gut gelebtes Leben initiieren.

Die Themen dieser Tantramassage-Tage sind:

- Zeit, sich als Liebespaar zu begegnen und die Wirkung von Vertrauen, Geborgenheit, Achtsamkeit und Hingabe zu spüren
- Übungen zum Aufbau von Spürvermögen
- Inspirationen und Anleitungen für eine achtsame Körpermassage
- Konkrete Berührungsanleitungen für Yoni und Lingam, in Achtsamkeit demonstriert und ausgeführt, die euch dazu ermutigen, euer eigenes und das sexuelle Empfinden eurer:s Partner:in zu erforschen
- Wissen über Slow Sex und achtsame Sexualität, über die Wirkung von orgasmusfixiertem Sex und Pornographie
- Als Paar miteinander kommunizieren lernen über Wünsche und Sorgen, Lust und Unlust
- Die Paarbeziehung wieder lebendig und sinnlich gestalten
- Schöpferische sexuelle Energie spüren
- Wir üben, in unsere Genitalien und Herzen zu lauschen. Wir nehmen mit einem wachen Bewusstsein wahr, was in der Verbindung von Herz und Genital von ganz alleine geschehen kann.
- Wir lernen, wie das sexuelle Beisammensein entschleunigt und jeder Moment entspannt und bewusst erlebt werden kann.
- Meditationen, die uns im Kontakt mit uns selbst und mit der uns allen innewohnenden Urkraft der Sexualität unterstützen können

Die Essenz dieses Seminars bewegt sich auf der Ebene der Achtsamkeit und Wertschätzung für das, was im Moment ist. Eingeladen sind Paare, die sich auf eine neue, intensive Art und Weise erleben und ihre Partnerschaft um sinnliche und emotionale Facetten bereichern möchten.

Seminarleitung: Nicole Schuttenberg, Christoph Kraus

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Ihr erhaltet ein ausführliches Skript

Preis: 580,00 € pro Person, 1.160,00 EUR pro Paar
(zuzüglich Unterkunft und Verpflegung)

Schoßraumforschungszeit im geschützten Kreis der Frauen

In diesem Seminar sind alle Menschen willkommen, die sich als Frau identifizieren und die gemeinsam mit anderen Frauen in eine intensive Schoßraumforschungszeit gehen möchten, ganz unabhängig von deiner Vorerfahrung in tantrischer Körperarbeit.

Du hast dich bisher noch nicht mit der Tantramassage beschäftigt, aber bist neugierig auf eine Erforschung deiner Lebensfreude und Sexualität, die mit achtsamen tantrischen Methoden der Körperarbeit gestaltet wird? Im Kreis von Frauen ermutigen wir dich, deine ganz eigene Vision einer erfüllten Sexualität zu formulieren und gemeinsam mit uns Neuland zu erobern.

Du bringst du bereits Erfahrungen in der Tantramassage mit? Dann bist du herzlich eingeladen, in liebevoll und traumasensibel gestalteten Räumen auf eine Reise zu dir selbst zu gehen. Wir machen dich vertraut mit Methoden, die deine tantrische Körperarbeit ergänzen und bereichern werden und unterstützen dich dabei, deinen eigenen individuellen Ausdruck zu finden. Wie immer in unseren Seminaren legen wir großen Wert auf die persönliche Selbstverantwortung und ermutigen dich darin, eigene

Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren.

Dieses tantrische Frauenseminar eröffnet dir folgende Möglichkeiten:

- Du erlebst ein Gefühl von „genährt sein“, Solidarität und Geborgenheit in einem kraftvollen Kreis von Frauen
- Du vertiefst deine sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit
- Du erweiterst theoretisch und praktisch deine Liebeskompetenz und findest über die Selbstliebe eine tiefere Verbindung zu dir selbst
- Du gewinnst theoretische und praktische Kenntnisse über die sexuelle Funktionsweise deiner Vulva und Vagina
- Du erlebst dich in deiner Sexualität und lernst, deine Wünsche und Vorstellungen zu benennen.
- Du machst Erfahrungen mit achtsamen und traumasensiblen Methoden der tantrischen Körperarbeit
- Du gewinnst Selbstsicherheit und Selbstvertrauen in deine sexuelle Identität
- Du lernst neue Methoden kennen, dich selber zu erforschen und andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten

Die Anmeldung ist für alle Frauen offen, mit und ohne Vorerfahrung in tantrischer Körperarbeit.

Seminarleitung: Nicole Schuttenberg und Madlen Thonhauser

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 640,00 € (zuzüglich Unterkunft und Verpflegung).

Männerseminar – Lustvoll, Achtsam, Mannsein

Ein Tantramassage-Seminar für alle Menschen, die sich als Mann identifizieren ohne dafür zwingend eine „Axt im Wald zu brauchen“, auf Erfolg ausgerichtet „Blut und Wasser schwitzen“ zu müssen oder eine Dynamik des „Siegens und Beherrschens“ in ihrem Leben brauchen.

Für wen ist dieses Tantramassage-Seminar?
In diesem Tantraseminar sind Männer willkommen, die bereits Tantra- und/oder Tantramassage-Seminare besucht haben und dabei erste Erfahrungen im Austausch mit anderen Männern sammeln konnten. Eingeladen sind Männer, die

Lust darauf verspüren, männliche Sexualität zu erforschen und ihre Kraft daraus zu ziehen, sich selbst als sinnliches Wesen zu begreifen, auszudrücken und sich und ihrem Gegenüber dabei wertschätzend zu begegnen.

Themen und Inhalte:
In diesem Seminar geht es ausgehend von einer Klärung des eigenen Rollenverständnisses darum, sich in einem geschützten und ermutigenden Kreis von Männern auf den Weg in ein zeitgemäßes, zukunftsorientiertes Mann-Sein mit der eigenen Sexualität zu begeben. Gestärkt durch Solidarität, Nähe und Anerkennung der Gruppe, gehen wir dabei auch alten Erfahrungen, Mustern und Glaubenssätzen auf den Grund, die uns daran hindern, unsere volle Kraft und Größe zu zeigen, um zukünftig eigene Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse auch dem Gegenüber selbstbestimmt und selbstverantwortet kommunizieren zu können. Begleitet werden diese Prozesse von einer Auseinandersetzung mit dem eigenen, männlichen Körper – und denen der anderen Teilnehmer- verwoben mit tantrischen Körperübungen.

Das tantrische Männerseminar eröffnet unter anderem folgende Möglichkeiten:

- Auseinandersetzung mit verschiedenen Fragestellungen zur Klärung *des eigenen Rollenverständnisses als Mann*.
  - Wie siehst du die Rolle des Mannes in der Gesellschaft?
  - Welche Erfahrungen und Glaubenssätze haben dich geprägt?
- Auseinandersetzung mit verschiedenen Fragestellungen zur Klärung *des Verhältnisses zum eigenen männlichen Körper*.
  - Wie fühlst du dich in deinem Körper? Was magst du an ihm und womit haderst du?
  - Kannst du deinem Körper ein „unbedingtes JA“ geben oder braucht es dazu noch etwas?
  - Wie gut ist deine Verbindung zu deinem Herzen, zu deinem Lingam und zu deinem Anus?
- Auseinandersetzung mit verschiedenen Fragestellungen zur Klärung der eigenen Sexualität.
- Lebst du die Sexualität und das „Mann-Sein“, dass du dir wünschst?
- Wie gibst du deinen Wünschen und Gefühlen eine Stimme?
- Wie erlebst du dich selbst als lustvoll und wie kannst du deine Lust zum Erblühen bringen?
- Was ist deine Angst? Wofür schämst du dich? Wo liegen Sehnsüchte? Was macht dir Freude und was fühlt sich lustvoll für dich an?
- Das Erleben eines Gemeinschaftsgefühls in einem kraftvollen Kreis von Männern
- Vertiefung der eigenen sinnlichen Selbstbestimmtheit
- Erweiterung der eigenen Spür- und Feinfühligkeit
- Erproben von Ausdrucksmöglichkeiten der eigenen Sinnlichkeit

- Fähigkeit eigene sexuelle Wünsche und Vorstellungen kommunizieren zu können
- Steigerung des Vertrauens in die eigene sexuelle Identität
- Erlernen von Methoden der Selbsterforschung

Wir als Team begleiten dich auf diesem Seminar mit viel Erfahrung, Wissen, Einfühlungsvermögen und unserer Liebe für die Menschen.

Seminarleitung: Christoph Kraus

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 540,00 € pro Person (zuzüglich Unterkunft und Verpflegung)

ANANDAWAVE®

TANTRISCH, INTEGRALES JAHRESTRAINING

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

1. Abschnitt: Inneres Kind und biographische Klärung, Verehrungsritual

In diesem Abschnitt werden Sie angeleitet, sich vorrangig dem Kontakt zu Ihrem 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 Sie einen positiven Umgang damit finden können.

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:

1. Kreative Trance zur Erforschung der Kind-Identität
2. „Holding“ für das innere Kind
3. Einsetzen von positiven Glaubenssätzen „Sonden“
4. Selbsterforschung im Eltern-Kind-Setting
5. Einführung in das tantrische Verehrungsritual
6. Die Verneigung vor dem was größer ist als ich selbst
7. 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 Ihren deinen Schattenanteilen, indem du befähigt wirst, diesen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, die Energie des Schattens wiederzuerlangen und diese Kraft für Sie 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:

1. Kreative Trance-Reise zur Schattenintegration
2. Verkörperung der Helden- und Dämonenkraft
3. Stimmausdruck und Begegnung mit unseren „wilden Kräften“
4. Rückkehr in das Selbst
5. Erlernen der sinnlichen AnandaWave -Tantramassage auf der Rückseite (Yang)
6. Begegnung erforschen, Begegnung zulassen, Begegnung verstehen
7. 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:

1. Erläuterung der Stufen des transpersonalen Bewusstseins (psychisches Selbst, subtiles Selbst, kausales Selbst)
2. Der Einsatz von Meditation und Atemtechniken zur Erlangung veränderter Bewusstseinszustände.
3. Enlightment intensiv: Ritualstruktur des „Wer-bin-ich“
4. Atem-Trance-Reise: ein meditativer, transformierender Atemprozess
5. Erlernen der sinnlichen AnandaWave -Tantramassage auf der

Vorderseite (Yin)
6. Förderung von Selbstverantwortung auf der einen und mitfühlender Präsenz und Achtsamkeit auf der anderen Seite
7. 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 Ihren 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 Ihnen ursprünglich innewohnt und Ihnen nicht nur unter günstigen Umständen von einem geeigneten Partner 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. Sie sind nackt, ihr Gegenüber ist nackt, es liegt nichts Trennendes mehr zwischen dir und der gebenden Person und du spürst es: Den Tanz der Hände auf Ihrem

Körper. Dieser Tanz umhüllt dich, schenkt dir Vertrauen und Geborgenheit.

Schrittchen für Schrittchen ist es dir nun möglich in Kommunikation mit Ihrem eigenen Intimbereich zu gehen und diesen ganz neu zu erleben.

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

Die Themen des vierten Abschnitts im Überblick:

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

Seminarleitung: Michaela Riedl, Co-Leitung Alma Katrin Wagener und Elisabetta Partenopeo

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Zeit: Jedes Modul – Beginn 15.00, Ende 16.00 Uhr

Preis: 2490 € pro Person für alle 4 Module (zzgl. Unterkunft und Verpflegung) – Frühbucherrabatt: 90 Tage vor Seminarbeginn 10%, Ratenzahlung ist möglich.

ANANDAWAVE® MINIWORKSHOPS & SEXUALBERATUNG

ANANDAWAVE® MINIWORKSHOPS

Terminvereinbarungen sind mit folgenden Personen des AnandaWave-Teams möglich:

Madlen Thonhauser – in Köln: madlen@ananda-wave.de
Christoph Kraus – in Köln: christoph@ananda-wave.de
Katharina Hahn – in Köln: katharina@ananda-wave.de
Nicole Schuttenberg – in Stuttgart: nicole@ananda-wave.de

ANANDAWAVE® MINIWORKSHOPS FÜR PAARE

Liebende berühren sich

Ihr wünscht euch neue Impulse für gemeinsame sinnliche Stunden zu Zweit? Ihr habt keine Zeit für ein Seminar oder mögt keine Gruppenveranstaltungen?

Du möchtest deinen Partner oder deine Partnerin mit kompetenter Anleitung besser berühren lernen?

Du hast eine individuelle Vorstellung von dem, was du gerne gemeinsam mit deinem Partner/

deiner Partnerin erleben und lernen möchtest?

In diesem Workshop habt ihr die Möglichkeit, Aspekte der AnandaWave®-Massage mit einer Person aus unserem AnandaWave®-Team individuell zu erlernen. Der Preis bezieht sich auf die reine Unterrichtszeit. Der zeitliche Rahmen wird auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Du erhältst ein ausführliches und professionelles Massageskript.

Sinnliche AnandaWave®-Massage	ab 5,0 Std.	680,00 €
AnandaWave®-Yoni- und Lingam-Massage (pro zusätzliche Stunde 95,00 €)	ab 6,0 Std.	775,00 €

ANANDAWAVE® MINIWORKSHOPS

Die Yoni berühren

Angeleitet und unterstützt durch eine kompetente Person aus unserem AnandaWave®-Team berührst du eine Frau, die ihre Yoni (weiblicher Genitalbereich) gut kennt, viel Erfahrung mit ihrer eigenen Sexualität hat und dir ein direktes und konkretes Feedback geben wird.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden (pro zusätzliche Stunde 95,00 €)	630,00 €

Den Lingam berühren

Angeleitet und unterstützt durch eine kompetente Person aus unserem AnandaWave®-Team berührst du einen Mann, der seinen Lingam (männlicher Genitalbereich) gut kennt, viel Erfahrung mit seiner eigenen Sexualität hat und dir ein direktes und konkretes Feedback geben wird.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden (pro zusätzliche Stunde 95,00 €)	630,00 €

Die Prostata und den Anus berühren

Angeleitet und unterstützt durch eine kompetente Person aus unserem AnandaWave®-Team, berührst du einen Menschen der seinen Analbereich gut kennt, viel Erfahrung mit der eigenen Sexualität hat und dir ein direktes und konkretes Feedback geben wird.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden (pro zusätzliche Stunde 95,00 €)	630,00 €

AnandaWave® – Miniworkshop von Frau zu Frau

Zeig Dich - damit ich mich verstehe.

Du bist dir selbst fremd, fühlst dich unwissend oder verunsichert…wer bin ich…bin ich anders als andere Frauen? Wir laden dich ein, in einem Gespräch mit einer kompetenten Frau aus unserem professionellen AnandaWave®-Team, die ihre Yoni (weiblicher Genitalbereich) gut kennt und viel Erfahrung mit ihrer eigenen Sexualität hat, deine Fragen anzusprechen. Gemeinsam mit ihr besprichst du die Verschiedenheit der Frauen, (be) greifst deine Vulva und Vagina und wirst von ihr darin angeleitet und unterstützt, dich selbst zu erfahren .

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden (pro zusätzliche Stunde 95,00 €)	510,00 €

SEXUALBERATUNG

Eine selbstbewusst gelebte Identität und eine liebevolle und sexuell befriedigende Beziehung gehören zu den existenziellen Bedürfnissen von Menschen.

Sexualität ist uns als ein Teil unseres Menschseins angeboren, aber sie ist auch eine Fähigkeit, die wir im Laufe unseres Lebens durch neues Wissen, im Austausch und mit regelmäßigem Üben erworben haben.

Viele Menschen spüren allerdings einen zunehmenden Leistungs-

druck, sexuell zu funktionieren, einhergehend mit einer Sprach- und Hilflosigkeit bezüglich ihrer Sexualität.

Welche Gründe haben Menschen für die Beratung?

In unsere Beratung kommen Menschen, die in ihrer Sexualität etwas verändern, besser verstehen oder erforschen möchten. Einige Beispiele dafür sind:

- Kommunikation in der Sexualität lernen
- Lernen, den Orgasmus zu verzögern
- Lernen, einen Orgasmus zu erleben
- Fehlen von Lust auf Sexualität in der Partnerschaft
- Fehlen von Erektion
- Begleitung durch die Wechseljahre oder nach Schwangerschaft
- Sexuelle Blockaden oder Schmerzen bearbeiten
- Sich nach einer Prostata-OP wieder mit Sexualität verbinden
- Lernen, sich ohne Pornographie zu stimulieren
- Grenzen in der Sexualität lernen und erforschen
- Intimitätsfähigkeiten erlernen

Wir begleiten dich gerne in einen achtsamen und kompetenten Lernraum, in dem du Erfahrungen machen kannst, deine sexuelle Kompetenz zu erweitern und in dem es möglich ist, sexuelle Themen in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu besprechen.

Eine Sitzung beginnt mit einem intensiven Gespräch über deine Wünsche und Ziele. Wir beraten gemeinsam, welche Lernerfahrungen wichtig sind und ob Körperarbeit hilfreich sein könnte, um eine Veränderung zu bewirken. Neueste Erkenntnisse der Sexualwissenschaft werden durch Gespräche, die Arbeit mit Atem, Stimme und Bewegung sowie Berührung und Massage körperlich erfahrbar gemacht.

Terminvereinbarungen sind mit folgenden Personen des Ananda-Wave-Teams möglich:

Christoph Kraus
(achtsamkeitsbasierte Körperarbeit) – christoph@ananda-wave.de

Nicole Schuttenberg
(Sexologische Körpertherapie, Somatische Sexualberatung)
nicole@ananda-wave.de

ANANDAWAVE®

VORTRÄGE, ABEND- UND INFOVERANSTALTUNG

VORTRAG: YONIMASSAGE

weibliche Intimmassage

In diesem Vortrag geht es um weibliche Sexualität und die Wertschätzung des weiblichen Körpers, vor allem der Vulva und Vagina. Um die Wirkungsweise der Yoni-Massage verständlich zu machen, wird wissenswertes zur weiblichen Sexualität erläutert, sowie die Anatomie und sexuelle Funktionsweise der Vulva und Vagina lebensnah und kompetent dargestellt. Durch die Yoni-Massage lernen Frauen ihre Sexualität bewusster und intensiver kennen und sind dadurch in der Lage, eigene Wünsche besser kommunizieren zu können. Diese besondere Massage liegt uns sehr am Herzen, denn sie stärkt Menschen darin, ihre Sexualität selbstbewusst und lustvoll zu leben.

Abschließend widmen wir uns den verschiedenen Möglichkeiten der sinnlich-erotischen Berührung, die die Intensität der sexuellen Wahrnehmung lustvoll vertiefen können. Der Vortrag bietet ausreichend Zeit für deine Fragen. Du bist herzlich eingeladen, dich diesem besonderen Thema auf entspannte Weise zu nähern.

Dieser Vortrag findet in regelmäßigen Abständen statt, mit Michaela Riedl und Nicole Schuttenberg, sowohl in Präsenz als auch online.

VORTRAG: LINGAMMASSAGE

männliche Intimmassage

Wir laden in diesem Vortrag alle Zuschauer herzlich ein, Näheres über die Kraft der männlichen Sexualität und die Berührungskunst an einem Lingam zu erfahren. Informative Details aus anatomischer und energetischer Sicht verbinden sich mit Aufbau und Wirkungsweise der Lingam-Massage.

Diese Art der Berührung ist eine wirkungsvolle Massage, um große Lust zu erfahren, sich selbst in der eigenen Männlichkeit angenommen zu fühlen und mit den Sexualenergien bewusster umzugehen. Abschließend widmen wir uns den verschiedenen Möglichkeiten der sinnlichen Berührung, die die Intensität der sexuellen Wahrnehmung lustvoll vertiefen können.

Dieser Vortrag findet in regelmäßigen Abständen statt, mit Michaela Riedl und Nicole Schuttenberg, sowohl in Präsenz als auch online.

Termine auf der Website:
https://anandawave.de/vortraege/

VORTRAG: DER BECKENBODEN ALS FUNDAMENT UNSERER SEXUALITÄT

Der Beckenboden und unsere Sexualität sind eng miteinander verknüpft, die Fähigkeit unserer Muskeln zur Entspannung und Anspannung sind elementar für sexuellen Genuss.

Es geht um die Anatomie des Beckenbodens und seine Funktionen und Aufgaben. Was passiert bei Lust, Erregung und Sexualität? Wie hängen sexuelle Schwierigkeiten damit zusammen? Wie können wir diesen Bereich einfach und nachhaltig trainieren? Wir alle können mit geringem Aufwand und Regelmäßigkeit den Beckenboden fit und gesund halten!

Dieser Online-Vortrag findet in regelmäßigen Abständen statt, mit Nicole Schuttenberg.

Termine auf der Website:
https://anandawave.de/vortraege/

VORTRAG: KREATIVE, LUSTVOLLE SELBSTLIEBERITUALE FÜR FRAUEN

Die körperliche Selbstliebe stärkt das Vertrauen in uns selbst. Sie hilft, uns so anzunehmen, wie wir sind. Sie sensibilisiert unsere Sinne und macht uns empfindsamer. Sie zeigt uns, was wir mögen und was nicht und sie schenkt uns Zufriedenheit und Gelassenheit. Und sie überschüttet uns mit einem ganzen Cocktail an gesunden Glückshormonen!

Es ist also an der Zeit uns um die Selbstliebe zu kümmern – egal ob wir in einer Partnerschaft sind oder nicht! Denn all das können wir von ihr lernen, in uns aufnehmen und in die Welt tragen.

Dieser Online-Vortrag findet in regelmäßigen Abständen statt, mit Nicole Schuttenberg.

Termine auf der Website:
https://anandawave.de/vortraege/

Abend-Workshop: Den Körper durch die Seele berühren

Einführungs-Abend Tantramassage

Wie wäre es, für einen Abend eine tantrische Erfahrung in einer kleinen Gruppe von interessierten Menschen zu machen, ohne dass es an diesem Abend bereits um Nacktheit und intime Berührung geht? Wie ein Seiltanz mit gutem Sicherheitsnetz…

Mehrmals im Jahr bietet Madlen aus unserem AnandaWave-Leitungsteam 4-stündige Einführungsabende zur Tantramassage an. Eingeladen sind alle Menschen, die ihre Fähigkeiten für liebevolle, achtsame Berührung erweitern und einen Eindruck von unseren Tantramassage-Seminaren gewinnen möchten. Einsteigende wie Fortgeschrittene, Paare sowie Singles sind herzlich willkommen. Es geht an diesem Abend um Begegnung, Wertschätzung, Zuwendung und Vertrauen.

Der Abend beginnt mit einer kurzen Vorstellungsrunde, um die Erwartungen und Wünsche zu teilen. Zuerst gibt es dann etwas fürs Hirn: In einem Vortrag über die Tantramassage wird Madlen auf theoretischer Ebene etwas Licht ins Dunkle bringen. Was ist die Tantramassage? Wie ist sie entstanden und wie sieht sie ganz praktisch aus? Welche Möglichkeiten gibt es, sie zu erfahren im Rahmen von einzelnen Sessions oder Seminaren?

Danach gibt es etwas fürs Herz: Wir werden spielerisch miteinander in einen tantrischen Kontakt gehen, etwas über individuelle Grenzen lernen und gemeinsam auf dem schmalen Grat von Nähe und Distanz balancieren.

An diesem Abend wird Madlen euch zeigen, wie der Beginn einer Tantramassage aussehen kann. Wie sieht es ganz praktisch aus, wenn wir einen Menschen in ein tantrisches Verehrungsritual einladen und wie schaffen wir auf körperlicher Ebene Vertrauen und ermöglichen das Ankommen in einem tantrischen Raum. Danach werdet ihr Schritt für Schritt angeleitet, diese Erfahrung sowohl in der gebenden als auch in der empfangenden Rolle zu erleben. Am Ende eines solchen Abends blickt man auf verwuschelte Frisuren, glänzende Augen und ein wissendes Lächeln in allen Gesichtern. Und für manch eine(n) beginnt genau hier der individuelle tantrische Weg.

Wie auch in allen Seminaren, die Madlen leitet, wird an diesem Abend großen Wert auf die Selbstverantwortung jeder oder jedes Einzelnen gelegt. Jede Person geht nur soweit in die Erfahrung,

wie es sich stimmig und sicher anfühlt. Es gibt keinen Mitmachzwang oder ein Zulosen von Austauschpartner:innen.

An diesem Abend bleiben wir alle bekleidet – also bitte in bequemer Kleidung erscheinen oder entsprechende Kleidung mitbringen.

Es gibt keine Nacktheit und keine intime Berührung. Bitte frühzeitig einen Platz reservieren, da die Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich ist.

Workshop mit Madlen Thonhauser in Köln und Rösrath

Termine: siehe Website https://anandawave.de/ausbildung-seminare/den-koerper-durch-die-seele-beruehren/

Ort: Köln und Rösrath (Genauer Ort folgt mit der Anmeldebestätigung)

Preis: 60,00 € pro Person

ABEND-WORKSHOP: YOUNGTRA

Was ist Youngtra? Für Menschen zwischen 18 und 30 Jahren

An diesem Abendworkshop speziell für junge Menschen geht es um ein erstes Eintauchen in die tantrische Berührung und die Kunst, achtsam in Kontakt mit anderen Menschen zu gehen. Dabei werden wir uns auch spielerisch mit dem Thema Grenzen beschäftigen.

Wenn man einige Jahrzehnte zurückblickt, hat die Sexualität einen regelrechten Freiheitsboom hin- gelegt. Das Recht auf Respekt, Gleichstellung und Grenzwahrung wird lauter gefordert als jemals zuvor – das ist großartig! Trotzdem gibt es noch viel zu tun. Dass Sexualität neben einer biologischen auch noch eine emotionale Komponente hat, wird in Schulen oft ausgeklammert. Dass Eltern mit ihren Kindern über Sex und Gefühle sprechen, ist auch eher die Ausnahme als die Regel. Und Pornografie übernimmt diese fehlende Aufklärung mehr schlecht als recht.

Wir möchten mit Youngtra eine Plattform schaffen, in der wir mit jungen Menschen in einer geschützten Atmosphäre mittels der tantrischen Massage lernen, was es bedeutet, gut zu berühren und sich selbst berührbar zu machen – sowohl körperlich wie auch emotional.

Abend-Workshop Youngtra Inhalte Madlen und Johanna aus dem Youngtra-Team werden euch in diesem Abendworkshop einen ersten, kurzen Einblick in die tantrische Berührungskunst geben. Nach einem knackigen Vortrag über Tantra und die Tantramassage, wird es um das 3-Minuten-Spiel (inspiriert von Betty Martin und dem Konsensrad / Wheel of Consent) und damit dem Thema Wünsche, Grenzen und Kommunikation gehen. Danach demonstrieren wir euch ein tantrisches Begegnungsritual und leiten euch anschließend an, es in Zweierpaarungen selbst auszuprobieren. Bei diesem Workshop bleiben wir alle bekleidet – also bitte erscheint in bequemer Kleidung oder bringt entsprechende Kleidung mit. Es gibt keine Nacktheit und keine intime Berührung.

Zielgruppe
Eingeladen sind alle Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, die ihre Fähigkeiten für liebevolle, achtsame Berührung erweitern und einen Eindruck von der Tantramassage gewinnen möchten. Einsteigende wie Fortgeschrittene, Paare sowie Singles sind herzlich willkommen. Es geht an diesem Abend um Begegnung, Wertschätzung, Zuwendung und Vertrauen.

Menschen aller sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten sind willkommen.

Workshop mit Madlen Thonhauser und Johanna Bank in Köln

Termine: siehe Website https://anandawave.de/ausbildung/abend-workshop-youngtra/

Ort: Köln (Genauer Ort folgt mit der Anmeldebestätigung)

Preis: 60,00 € pro Person
(Rabattpreis für Student:innen und Auszubildende 45 Euro pro Person)

KOSTENLOSE INFO-VERANSTALTUNG PER ZOOM

Wir bieten für Menschen, die sich für die Tantramassage und für unsere Seminare interessieren, Infoveranstaltungen per Zoom an. Unser Leitungsteam informiert über Theoretisches und Praktisches zur Tantramassage, den Ablauf unserer Seminare und beantworten gerne alle Fragen.

Kostenlose Info-Veranstaltung – Lernen Sie uns kennen!
Kostenlose Info-Veranstaltung – Integrales Jahrestraining
Kostenlose Info-Veranstaltung – Youngtra
Kostenlose Info-Veranstaltung – Paarseminare
Kostenlose Info-Veranstaltung – Für Frauen

Für weitere Informationen zu den einzelnen Info-Veranstaltungen, Terminen und Anmeldungen besuchen Sie gerne unsere Website unter:
https://anandawave.de/vortraege-veranstaltungen/

ANANDAWAVE®

UNSER TEAM

Michaela Riedl

Initiatorin und Inhaberin von AnandaWave®. Ausbildungsleitung und Leitung des „Tantrisch, Integralem Jahrestraining“, Tantramasseurin TMV®, Autorin der Bücher Yoni- und Lingam-Massage

Diplom- Musikpädagogin, Ausbildung zur Integralis®-Beraterin (Systemisch-integrale und transpersonale Ausbildung für Beratung, Coaching & Therapie) und fünfjähriges schamanisches Teaching mit der Schamanin Maraya Haenen. Ehemals Leitung der ersten Tantramassage- Praxis in Köln, seit 1996. Seit 1997 leite ich Massageseminare und bilde Tantramasseur:innen aus.

Ihr Herzensthema war und ist heute noch die qualitative Verbesserung und Verbreitung der Tantramassage. Sie ist engagiert im Vorstand des Tantramassage-Verbands e.V. (TMV®)

2005 gründete Michaela Riedl das Institut AnandaWave®, Schule für tantrische Berührungskunst in Köln.

Laura Ruhfus

Seminar- und Büromanagement bei AnandaWave®, Tantramasseurin TMV®

Ich unterstütze AnandaWave® bei der Koordination und Planung der Seminare, kümmere mich um die Anliegen unserer Teilnehmenden und helfe gerne bei Fragen rund um die Ausbildung und die Arbeit als Tantramasseur:in. Außerdem beantworte ich die Protokolle im Rahmen der AnandaWave® Profi-Ausbildung.

Nicole Schuttenberg

Ausbildungsleitung, Massage-Supervisorin im Rahmen der Ausbildung, Tantramasseurin TMV®, Sexologische Körpertherapeutin, Thai Yoga Lehrerin, ehrenamtliche Sterbebegleiterin

Ich beschäftige mich seit Jahren mit achtsamer Sexualität und brenne für sexuelle Bildung. An meiner Arbeit schätze ich besonders, Menschen achtsam und wertfrei in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

Madlen Thonhauser

Ausbildungsleitung, Tantramasseurin TMV®, Massage-Supervisorin im Rahmen der Ausbildung, Tantramasseurin TMV®, Yogalehrerin

Mit hoher Professionalität, zarter Stärke und einem großen Herzen gebe ich mein Wissen in Seminaren, Workshops und Supervisionen weiter. Als Yogalehrerin, ThaiYoga- und Tantramasseurin nehme ich dabei Menschen an die Hand, die in die Welt der Tantramassage eintauchen wollen.

Christoph Kraus

Ausbildungsleitung, Tantramasseur TMV®, Massage-Supervisor im Rahmen der Ausbildung, systemischer Sexualcoach, Liebesschule Achtsam Lieben

Für mich ist es eine Berufung, Menschen auf achtsame und liebevolle Art zu berühren. Mit viel Herz und Begeisterung begleite ich Menschen darin, diese Qualitäten von Berührung zu erlernen und in ihr Leben zu integrieren und dadurch zu wachsen.

Alma Katrin Wagener

Seminarleitung „Berührung als Berufung“, Gesprächssupervisorin im Rahmen der Ausbildung, Leitungs-Assistenz im „Tantrisch Integralen Jahrestraining“, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Tantramasseurin TMV®

Bewusstes Körper-Erleben und Berührbarkeit sind zu einem essenziellen Bestandteil meiner Arbeit als Sexual- und Paartherapeutin geworden. Meine intuitive & präsente Umsicht in Verbindung mit meiner lebendigen Klarheit zeichnen mich in der Seminararbeit aus.

Johanna Bank

Seminarleitung Youngtra, Tantramasseurin TMV®

Für mich ist Tantra nicht nur ein Raum, in dem sich Menschen urteilsfrei zeigen dürfen, sondern auch ein Ort, an dem das festgefahrene Konstrukt „Liebe“ anders erlebt werden darf. Tantra heißt für mich, dass Liebe etwas ist, das nicht nur zwischen zwei Menschen in einer romantischen Partnerschaft passieren darf, sondern auch mit sich selbst und mit dem Leben.

Katharina Hahn

Seminarleitung „Tipps, Tricks und Skills in der Tantramassage“, Leitungs-Assistenz, Massage-Supervisorin im Rahmen der Ausbildung, Tantramasseurin TMV®

Mit meinem sonnigen Gemüt und meinem Herzen auf der Zunge bringe ich Leichtigkeit und Freude in die Seminare. Ich lade dazu ein, deine Einzigartigkeit zu erkennen und auszudrücken. An den achtsamen Räumen schätze ich besonders, die eigene selbstbestimmte Sexualität entfalten zu können.

Elisabetta Partenopeo

Seminarleitung „Tipps, Tricks und Skills in der Tantramassage“, Leitungs-Assistenz im „Tantrisch Integralen Jahrestraining“, Tantramasseurin TMV®, Gesundheitspraktikerin

Mit meiner Leidenschaft für Berührung begleite ich Menschen liebevoll auf deren Weg. Mit professioneller Haltung führe ich die Teilnehmenden durch die Berührungssequenzen und verleihe ihnen damit Ausdruck und Selbstbewusstsein.

ANANDAWAVE®
ETHIKLEITFADEN

Als Leitungsteam von AnandaWave haben wir einen hohen Qualitätsanspruch an die Ausbildung und die Seminare, in denen wir Menschen auf dem tantrischen Weg begleiten. Diese Begleitung geht dabei weit über das Lehren eines (Tantra-)Massageablaufes und anatomischem und energetischem Wissen hinaus. Sie betrifft unter anderem die Haltung und Ausrichtung von Menschen, die andere Menschen auf dem Weg in eine achtsame Sexualität begleiten möchten oder ihre eigene Sexualität und Körperlichkeit erforschen möchten. Mit diesem ethischen Leitfaden möchten wir im Leitungsteam von AnandaWave unsere Haltung und unsere Werte für die Teilnehmenden unserer Seminare und unsere Auszubildenden transparent machen. In diesem Text teilen wir unsere Werte und unsere Haltung in konkreten Beispielen:

- **Unser Rollenverständnis:** Wir machen uns unsere Rolle als Lehrende und Praktizierende immer wieder bewusst. Unsere persönlichen Wünsche und Bedürfnisse stehen hinter unserer Verantwortung für die Teilnehmenden zurück.Wir richten unser Handeln an dieser Verantwortung aus und halten diese klar von persönlichen Absichten, z.B. für romantische, sexuelle und persönliche Interessen, getrennt.
- **Weiterbildung:** Wir bilden uns regelmäßig weiter, durch Aus- und Fortbildungen, Su-

pervisionen bei unabhängigen Supervisor:innen sowie therapeutischer Begleitung für unsere individuellen Prozesse. Das stärkt uns in unserer beruflichen Kompetenz und Integrität.

- **Grenzen:** Wir sind uns der Grenzen unserer Kompetenz bewusst und kommunizieren und vertreten sie den Teilnehmenden unserer Seminare und unseren Auszubildenden gegenüber entsprechend. Dazu gehört u.a., keine medizinischen oder psychologischen Empfehlungen außerhalb unseres Kompetenzbereichs zu erteilen. Gegebenenfalls verweisen wir an qualifizierte Personen, z.B. Therapeut:innen.
- **Ermutigung zur Selbstverantwortung:** Wir unterstützen und ermutigen unsere Teilnehmenden, sich ihrer eigenen Grenzen bewusst zu werden und diese zu wahren. Hierfür bieten wir auch konkrete Hilfestellung an, zum Beispiel in Vorschlägen einer geeigneten Form der Kommunikation. Uns ist wichtig, dass sich unsere Teilnehmenden zu jeder Zeit frei fühlen, an Übungen teilzunehmen oder sich dagegen zu entscheiden. So wird ein Nein, das von unseren Teilnehmenden ausgesprochen wird, jederzeit von uns respektiert und wertgeschätzt.
- **Traumasensible Begleitung:** In unseren Seminaren beschäftigen wir uns intensiv mit Nähe, Intimität und einem Zugang zur eigenen Sexualität. Da die Menschen mit sehr individuellen Vorerfahrungen in unsere Seminare kommen, möchten wir das Bewusstsein aller Teilnehmenden für den sensiblen Umgang damit einladen. Das bedeutet für uns unter anderem, Wert auf eine traumasensible Sprache und einvernehmliche Handlungen zu legen. Wir ermutigen dazu, in Kommunikation zu gehen und leben das auch vor.
- **Prozessbegleitung:** Wir gehen selbst nicht in eigene emotionale Prozesse, sondern sind für die Teilnehmenden da, die Hilfestellung benötigen. An den Prozessen, die im Seminar entstehen, beteiligen wir uns nicht auf persönlicher Ebene, sondern begleiten sie.
- **Ansprechbarkeit:** Während und nach den Seminaren sind wir Ansprechpartner:innen für Fragen und Rückmeldungen.
- **Umgang mit Kritik:** Wir sind jederzeit offen für Feedback. Das betrifft sowohl unsere Leitungskompetenz, als auch die Inhalte und den Verlauf des Seminars. Sollten sich Themenstellungen nicht zufriedenstellend lösen lassen oder kommt ein Gespräch für die betroffene Person nicht infrage, kann sie sich auch an die Beschwerdestelle des Tantramassageverbandes wenden.
- **Vertraulichkeit:** In der Begleitung unserer Teilnehmenden erleben wir diese oft in vulnerablen und intimen Situationen.

Wir werden alle Informationen, die wir erhalten, vertraulich behandeln.
- **Inklusion:** wir vermeiden jegliche Diskriminierung, insbesondere aufgrund von Hautfarbe, ethnischer oder nationaler Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung, Behinderung, Sprache, Alter oder Religion.

Verhältnis von Seminarleitung und Assistenzen gegenüber Teilnehmenden:
Wir als Leitungsteam stehen in einer besonderen Vertrauensbeziehung zu unseren Teilnehmenden/Auszubildenden. Die berufliche Beziehung ist grundsätzlich eine ungleiche Beziehung, die zu einem Machtungleichgewicht führt. Dieses Ungleichgewicht ist auf die Autoritätsposition von uns als Lehrenden und unsere Kenntnisse und Erfahrungen zurückzuführen. Das gilt insbesondere aufgrund des inneren und oft vulnerablen Prozesses, in dem sich die Teilnehmenden häufig während eines Seminars befinden. Wir werden unsere Rolle nicht benutzen, um Grenzen zu verletzen und Menschen zu manipulieren.

Wir als Lehrende sind dafür verantwortlich, Grenzen in Bezug auf persönliche Würde, Privatsphäre, Kontrolle und berufliche Distanz zu setzen und zu wahren, um sicherzustellen, dass das Vertrauen, das die Teilnehmenden in uns setzen, nicht missbraucht wird. Uns ist dabei wichtig, dass wir Teilnehmenden nicht ihre Eigenverantwortung in Bezug auf individuelle Grenzen abnehmen können und wollen.

- **Professionelle Nähe:** Uns ist ein authentischer Kontakt mit den Teilnehmenden wichtig, das bedeutet, uns auch persönlich zu zeigen und mitzuteilen. Und dabei tragen wir die alleinige Verantwortung, die Grenzen unserer Rolle zu benennen und einzuhalten.
- **Keine sexuelle und/oder romantische Beziehungen mit Auszubildenden und Teilnehmenden während unserer Seminare:** Wir verzichten auf alle Formen offener oder verdeckter verführerischer Sprache, Gesten und Verhaltensweisen sowie körperliche Kontakte sexueller Art. Aus unserer Sicht geht es um die Zurverfügungstellung eines möglichst sicheren Rahmens, den wir für die Teilnehmenden halten. Dieser dient ihnen zur eigenen Erforschung und Weiterentwicklung, auch in vulnerablen Bereichen wie der eigenen Gefühlswelt und Sexualität.
- **Karenzzeit:** Wir erkennen an, dass sich durch das Ende eines Seminars und/oder die Zertifizierung von Auszubildenden nicht automatisch eine Änderung in der Lehrer:innen-Schüler:innen-Beziehung ergibt. Zur gegenseitigen Ablösung braucht es aus unserer Sicht Zeit, wir halten dafür eine Dauer von mindestens

6 Monaten für angemessen, bevor sexuelle und/oder romantische Beziehungen stimmig sind. Hiervon ausgenommen sind Menschen, mit denen schon vor der Teilnahme an unseren Seminaren eine intime oder enge persönliche Beziehung besteht.

FEEDBACKS

Kirsten (Grundseminar)

1. Vielfalt
Wohl habe ich mich gefühlt in der großen Gruppe von über 40 TeilnehmerInnen, ein bunter Korb von Menschen mit so unterschiedlichen Energien! Die Vielfalt der Menschen hat mich spüren lassen, wie kostbar jede und jeder Einzelne ist und wie wir uns gegenseitig ergänzen und voneinander lernen können.

2. Immer achtsam
Von Beginn an fühlte ich mich in einem geschützten Raum.
Das Team hat es wunderbar geschafft, dass wir, ob tanzend, uns gegenseitig berührend, in Stille miteinander waren, im Austausch oder in einem persönlichen Prozess vertieft – immer Achtsamkeit da war.

3. Jetzt-Erfahrung
Trotz vieler Jahre Meditationspraxis und der Übung mich immer wieder auf das Jetzt auszurichten, habe ich in diesem Seminar die Jetzt-Seinserfahrung noch feiner und verkörperlichter erleben dürfen. Mein Tast-, Bewegungs-, Hör-, Seh-,-Riech-, Schmeck- (phantastisch leckere Mahlzeiten!!!) sinn wurde weiter sensibilisiert. Die Sinne als Tor zum Jetzt brachten mich immer wieder mit tiefer Freude in Kontakt. Wunderbar nah am Leben.

4. Friedensarbeit
Bei den Tantra Massage Demos, die wir im Laufe der Woche von der Leitung erlebten, hat mich die liebevolle Zuwendung, die die/der Gebende der/dem Empfangenden schenkte, berührt. Besonders war es für mich eine wohltuende Erfahrung, Männer in sanfter Begegnung miteinander zu sehen. So kraftvoll! Jenseits meiner persönlichen Verletzungen, mit denen ich in Berührung kam, hat mich das universelle Potenzial von Friedensarbeit, das Tantra Massage mit sich bringt, tief bewegt.

5. Dankbarkeit
für eine wunderbare Woche, für ein professionelles, liebevolles, präsentes, in ihrer Arbeit voll aufgehendes Team und für neue Begegnungen.

Der methodische Aufbau des Seminars war von Anfang bis Ende: Mega!

Ellis (Youngtra 2)

Ich sitze jetzt im Zug zurück und fließe über… in so vielerlei Hinsicht. Danke! Was Ihr geschaffen habt, empfinde ich als so verdammt mutig und atemberaubend schön und ganz tief bewegend und hoffnungsfunkensprühend und so krass kraftvoll!

Das Mich-selbst-Sehen, An-Erkennen, Annehmen und wieder Liebenlernen; so herausfordernd und so viel Überwindung und Mut und (Freuden)Tränen, wie es mich kostet, so befreiend und empowernd und erleichternd, und heilsam habe ich das erfahren dürfen.
Mit den achtsamen Begegnungen, Gesprächen und Berührungen mit Euch und allen teilnehmenden Menschen und den wundervollen haltgebenden, liebevollen, annehmenden, und zauberhaft-zarten Räumen, die ihr mit so viel achtsamer Präsenz und Aufmerksamkeit haltet, erwacht immer wieder und -mehr das Funkeln (m) eines Körpergefühls – lebendig, kribbelnd, liebevoll energiegeladen und wunderschön; nicht nur in Bezug auf Sexualität.

Und ich spüre immer wieder wie sich peu à peu Anspannungen lösen, innere Schutzwälle und Mauern bröckeln, Verletzungen und Schmerz frei nach draußen fließen darf und willkommen ist, genauso wie überwältigende Glücksgefühle und alles dazwischen; ich willkommen bin, so wie ich gerade da bin, und mit allem was ich mitbringe. Und ich spüre, wie die „Dammbrüche“ immer wieder etwas mehr Raum geben für mein Selbst(wert) gefühl und -Vertrauen, Kraft, Akzeptanz und Heilung.

Ich danke Euch aus tiefstem Herzen für die Begegnungen die ihr ermöglicht und die Berührung, auch im Inneren, die ihr entstehen lasst – für mich vor allem auch durch den Fokus auf die Einzigartigkeit und Schönheit jedes Menschen – absolut unabhängig von Konstrukten, Labels oder Schubladen, und euer Vermögen, binäre Polaritäten in Pluralität, Spektren und Diversität zu verwandeln!

Ich fühle mich so aufgehoben mit dieser einfühlsamen, sensiblen und bewussten Herangehensweise an so intime, teilweise mit scham-, angst- und schmerzverbundenen Themen und es fühlt sich so stark und kraftvoll und kribbelig an, darin wieder das Schöne, Zarte, Humorvolle, Lebendige und Lustvolle zu spüren und zu erfahren. Ich fühle mich gerade so durcheinander, bewegt, offen und zart und erfüllt und überbordend und voll von so vielen verschiedenen Emotionen und Glücksgefühlen; und gleichzei-

tig so ruhig in und bei mir…
Das Gefühl mich Aufzulösen, zu Zerfließen, war für mich bisher mit absolut negativen Gefühlen behaftet; ich konnte mit Euch wieder die unglaubliche Kraft und Freiheit im Fließen und Lösen und Einswerden in Verbindung mit anderen und mir spüren.

Ja, in mir ist verdammt viel in Bewegung geraten und auch viel Schmerz an die Oberfläche gekommen; und sehr viel Heilung in progress…

Ich fühle mich auch jetzt noch so gehalten und getragen und sanft umarmt; wie von leichtem Frühlingswind, der umspielt und ohne Anstrengung Auftrieb gibt und Fliegen und Schweben ineinander fließen lässt.

Ich möchte noch gern ein paar mir sehr viel bedeutende Zeilen mit Euch teilen. Diese lösen eine unglaubliche Resonanz in mir aus; und sind ganz stark verknüpft in mir mit den Berührungen und Bewegungen, die ich mit Euch erlebe und erfahre:

“Einwilligung”

Der Trost hat mich gefragt,ob ich bereit bin, durch den Schmerz hindurchzugehen, anstatt ihn zu umkreisen, und ob ich meinen Finger so lange in die Wunde lege, bis ich das Unversehrte darin fühlen kann.

Er hat mich gefragt, ob ich mich halten lassen werde, von Armen, die nichts je wieder in Ordnung bringen, und ob ich schweigen kann, bis irgendwann wie warmer Atem ein gutes Wort mich streift.

Er hat mich gefragt, ob ich mich bücken werde zur kleinen blauen Blüte am Wegesrand, ob ich Kirschen von den höchsten Ästen pflücke, und ob ich es ertragen kann, wenn mich am Abend ein Glück ganz ohne Grund befällt.

Er hat mich gefragt, ob ich erahne, dass ich auf nichts ein Anrecht habe, auch nicht auf die Untröstlichkeit, weil sich in jedem Augenblick das Leben selbst an mich verschenkt.

Ohne zu zögern und ohne Maß, wie eine, die noch in die Weite dieses Wortes wachsen muss, sagte ich Ja.

Ihr Lieben, ich wünsch euch so, dass ihr gut ankommt und euch erholen könnt nach diesem mega Trip! Seid lieb umarmt und bis wir uns wiedersehen!

Dani (Tantrisch, integrales Jahrestraining)

Hallo liebe Michaela,
im Nachgang möchte ich dir über diesen Weg meine tiefe Dankbarkeit ausdrücken.
Du hast mit deinem Konzept in

mir ein Feuer entfachen können, was im Außen mit Liebe, Nähe und Herzlichkeit zu tun hat. Somit konnte sich auch meine Bindungsangst auflösen. Herrlich!

Auch in der Vorstellungsrunde habe ich gesagt, dass ich ein extremes Gefühlsleben habe. Ich erkenne langsam, dass es immer im Außen war und es langsam in meinem Inneren ankommt. Wahrhaftig wunderschön mein Persönlichkeitswachstum beobachten zu können, ein Geschenk.

Ich wollte an dieser Stelle noch einmal zum Ausdruck bringen, dass dein Konzept große Wirkung hat. Freue mich jetzt schon auf eine weitere wunderbare Zeit.

S+A
(Eine Entdeckungsreise für Paare)

Liebe Nicole, lieber Christoph, vielen Dank für dieses wunderschöne Paarseminar zusammen mit euch. Es war für uns eine unglaublich bereichernde Erfahrung, uns als Paar mit eurer Anleitung auf ganz neue Art und Weise zu berühren und uns näher zu kommen. Durch eure herzliche, offene Art habt ihr uns schon am Donnerstag alle bestehenden Bedenken genommen und uns zusammen mit der gesamten Gruppe durch das Seminar geleitet. Ihr habt eine ganz besondere Atmosphäre der Achtsamkeit und des Vertrauens geschaffen, so dass wir die tantrischen Berührungen geben, annehmen und genießen konnten.

Ihr beide seid ein unglaublich tolles Team, habt euch perfekt ergänzt und habt uns durch eure Wissensvermittlung und eure berührenden Demos neue Wege in der Sexualität gezeigt. Ganz besonders dankbar sind wir euch auch für den Sonntag Morgen, der für uns ein riesengroßes, emotionales Geschenk war.

Wir wissen nicht, wie unsere Reise weitergeht. Wir wissen aber, dass für uns beide eine ganz besondere Reise begonnen hat und wir uns keinen bessere Start hätten wünschen können, als dieses Seminar.

Nochmals vielen vielen Dank dafür.

u.v.m. auf unserer Homepage:
www.Ananda-Wave.de

ANANDAWAVE®

UNSERE BÜCHER, DVD & PODCASTS

ZWEI JAHRZEHNTE ERFAHRUNG ALS DOWNLOAD ODER AUF DVD

Der Tantramassagefilm von AnandaWave® zeigt einfühlsam und ästhetisch, worauf es bei einer Tantramassage ankommt.

Michaela Riedl führt die Essenz tantrischer Massagekunst persönlich vor: Zu sehen und zu spüren ist das Ergebnis einer über zwanzigjährigen Suche nach dem, was Menschen wirklich bewegt.

Die DVD gibt auf anschauliche Weise Antworten auf technische und praktische Fragen zur tantrischen Ganzkörpermassage. Besonderes Augenmerk gilt dabei der Yoni- und Lingam-Massage, also der intensiven Berührung des weiblichen und männlichen Intimbereichs.

Erhältlich direkt über
www.Anandawave.de
Preis: 39,90 Euro

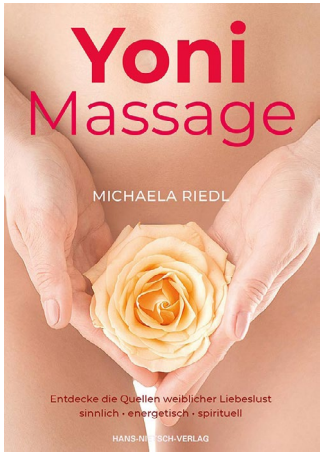
YONI-MASSAGE

Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust
von Michaela Riedl

Michaela Riedl überzeugt in diesem ersten Buch zum Thema "Yoni-Massage“ mit ihrem langjährigen und fundierten Erfahrungsschatz. Einfühlsam begleitet sie die Lesenden auf eine Entdeckungsreise in die weibliche Sexualität. Das Wissen über die anatomischen, energetischen und spirituellen Grundlagen führt zu einer Schritt für Schritt umsetzbaren, heilsamen und tiefgehenden Massage des weiblichen Genitalbereichs.

Erhältlich über den Buchhandel oder direkt über www.Anandawave.de

Preis: 19,90 Euro, gebunden, mit Fotos



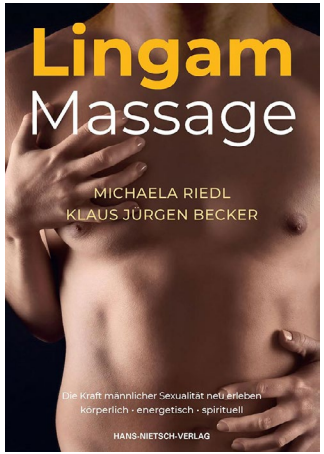
LINGAM-MASSAGE

Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben
von Michaela Riedl und Jürgen Becker

Die Lingam-Massage eröffnet Männern einen neuen Weg zu ihrer Männlichkeit, zu mehr Lebendigkeit und Lust. Ein Praxisbuch für Männer und Frauen, die diese Massage Schritt für Schritt erlernen möchten. Mit einer Einführung in die anatomischen, physiologischen und energetischen Aspekte männlicher Sexualität und vielen wirkungsvollen Übungen sowie Erfahrungsberichten.

Erhältlich über den Buchhandel oder direkt über www.Anandawave.de

Preis: 19,90 Euro, gebunden, mit Fotos



Wie sie es mag

Eine Anleitung zur Selbstbefriedigung für Frauen
von Gitta Arntzen

Gitta Arntzen nimmt Sie mit dieser Audio-CD an die Hand und erkundet gemeinsam mit Ihnen die unterschiedlichen Empfindungen und Signale Ihres Körpers. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung weiß sie um die Unsicherheit der Frauen in ihrem sexuellen Erleben und führt Sie sicher und kundig in die Geheimnisse der weiblichen Sexualität – der Vulva und Vagina – ein. Überlassen Sie sich ihrer einfühlsamen Stimme, der entspannten Atmosphäre und genießen Sie Ihre eigenen aufmerksamen, intensiven Berührungen. Erleben Sie das sinnliche, erotische Potential Ihres Körpers.

Erhältlich direkt über
www.anandawave.de,
Preis 19,90 € mit wesentlichen Informationen zur weiblichen Sexualität.

Wie sie als Paar die Liebe wiederentdecken

Den Funken neu entfachen: Wege zu einer erfüllten Sexualität
von Alma Katrin Wagener und Michael Firnkes

Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche Wie ist das eigentlich bei uns? Sind wir zufrieden mit unserer Sexualität und Intimität? Diese Frage stellen sich viele Paare. Egal, ob sie mit „Ja“ oder „Nein“ antworten: Freuen Sie sich auf dieses Buch, das Ihnen Wege zu einer neuen Sinnlichkeit zeigt. Sich und den Partner behutsam und achtsam zu erleben und neu zu entdecken, kann der Intimität eine andere Richtung geben und das Feuer wieder entfachen. Die erfahrene Paartherapeutin und der Männer-Coach zeigen – Wie Sie sich neu entdecken und Ihre Bedürfnisse sowie Ihre (geheimen) Wünsche finden. – Wie Sie liebevoll und offen mit Ihrem Partner kommunizieren und neue Erfahrungen teilen und genießen. – Wie Sie die Facetten einer erfüllten Partnerschaft kennenlernen, die nicht nur Ihre Sexualität beflügeln wird. Für Gefühle, die nachwirken.

Erhältlich direkt über
www.anandawave.de,
Preis 17,99 €, gebunden, mit Fotos

ACHTSAM LIEBEN

Eine sexuelle Entdeckungsreise für mehr Sinnlichkeit, Intimität und Nähe

Sexualität ist immer noch eines der größten Tabuthemen und oft läuft es anders, als wir es uns wünschen. In unserer Gesellschaft wird zu selten vermittelt, wie wir uns sexuell begegnen und wie tiefe Verbundenheit und Intimität im körperlichen Kontakt erlebt werden können. Das Prinzip der Achtsamkeit in Sexualität und Berührung zu integrieren, kann ein entscheidender Schlüssel zur Veränderung sein. Denn es ist möglich, ein erfülltes Liebesleben mit mehr Sinnlichkeit, Genuss und Freude zu erfahren. Ganz unabhängig vom persönlichen Alter oder der Dauer einer Beziehung.

Dieses Buch versteht sich als Wegbegleiter: Zahlreiche Übungen laden dazu ein, das geteilte Wissen direkt umzusetzen. Ganz offen und authentisch sprechen die Autoren auch über ihre eigenen Erfahrungen.

Erhältlich über den Buchhandel oder direkt über

www.anandawave.de,
Preis: 24,90 Euro, gebunden

PODCAST MADLEN

Video-Podcast rund um die Tantramassage von Madlen im Gespräch mit der Tantralehrerin und Lustcoachin Christin Chudy.

PODCAST THAI YOGA

Nicole und Madlen sprechen mit Tobias Frank über die spannenden Gemeinsamkeiten der Traditionen hinter der Thai Yoga und der Tantramassage

PODCAST CHRISTOPH "7LIVE INTIMBEREICH"

Catrin macht bei Christoph einen Selbstversuch mit der Tantramassage und beide sprechen anschließend über ihre Erfahrungen.

Wissenswertes zur Anmeldung

Verbindliche Anmeldung:
Nach deiner Anmeldung über unsere Website erhältst du eine automatische Eingangsbestätigung. Erst wenn du eine Anmeldebestätigung mit den Zahlungsinformationen von uns bekommst, hast du einen Platz im jeweiligen Seminar.

Die komplette Zahlung muss bis spätestens 1 Monat vor Seminarbeginn bei uns eingegangen sein. Bei sofortiger Anzahlung von 10% kannst du eine Ratenzahlung mit uns vereinbaren.

Im Anschluss an deine (An-)Zahlung erhältst du den Buchungslink für das Seminarhaus und ca. 3 Wochen vor Seminarbeginn eine Mitbringliste und die letzten Infos zum Seminar.

Frühbucherrabatt für das Ananda-Wave-Jahrestraining:
Bei kompletter Zahlung bis 90 Tage vor Seminarbeginn, gewähren wir einen Rabatt von 10% der Gesamtsumme.

Studenten und junge Erwachsene:
Wir gewähren Studenten und jungen Erwachsenen (bis zum 25. Lebensjahr) 25% Rabatt, um ihnen eine Teilnahme an unseren Seminaren zu erleichtern. Bitte füge bei deiner Anmeldung eine Kopie des Studentenausweises oder eine Ausweiskopie bei. Eine Kombination mit dem Frühbucherrabatt, sowie mit Aktions- oder Sonderpreisen ist nicht möglich. Außerdem ist dieser Rabatt nicht auf die Youngtra-Seminare anwendbar, die bereits einen reduzierten Preis ausweisen.

Ratenzahlung:
Nach erfolgter Anzahlung von 10% der Seminarsumme, direkt nach der Anmeldung, bieten wir dir, bei Bedarf, eine Ratenzahlung für die Restsumme an. Ratenhöhe und Fälligkeit erfolgen nach Vereinbarung.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:
Zusätzlich zu den Seminargebühren fallen noch die Kosten für Unterkunft und Verpflegung in der Leuther Mühle an. Eine Aufstellung dieser Kosten bekommst du nach deiner Anmeldung. Den Link zum Seminarhaus erhältst du nach Zahlung der Seminargebühr.

Wissenswertes zur Anmeldung:
Folgende Bearbeitungsgebühren fallen bei Abmeldung oder Ummeldung an:

- bis 4 Monate vor Seminarbeginn: keine Gebühren
- ab 4 Monaten bis 30 Tage vor Seminarbeginn: 10% der Kursgebühr
- ab 29 Tage bis 14 Tage vor Semi-

narbeginn: 20% der Kursgebühr
- ab 13 Tage vor Seminarbeginn: 100% der Kursgebühr

Die Bearbeitungsgebühren fallen auch an, wenn du die Kursgebühr noch nicht (komplett) überwiesen hast. Wir empfehlen dir eine Seminarversicherung mit Corona-Zusatzversicherung! Sollte ein Seminar wider Erwarten nicht zustande kommen, werden die Interessent:innen informiert. Bereits überwiesene Beträge werden umgehend zurückerstattet. Alternativ kannst du deine Seminarbuchung auf ein anderes Seminar verschieben.

Mit deiner Anmeldung erklärst du, dass du die Verantwortung für deine körperliche und seelische Gesundheit übernimmst. Unsere Seminare sind kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen. Wenn du in psychotherapeutischer Behandlung bist, besprich deine Teilnahme bitte mit deinem Therapeuten. Die Teilnahme an unseren Seminaren ist nicht möglich, wenn du in psychiatrischer Behandlung bist. Auch, wenn du aktuell ansteckend erkrankt bist und andere Teilnehmer dadurch gefährdet sind, ist von einer Teilnahme abzusehen.

Wenn du Fragen hast, stehen wir dir gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:
Michaela Riedl
+49 (0)221–420 80 28

(Wir möchten dich darauf hinweisen, dass bei Nichterscheinen und bei vorzeitigem Abbruch des Seminars die Kosten des Seminarhauses für Unterkunft und Verpflegung anfallen.)

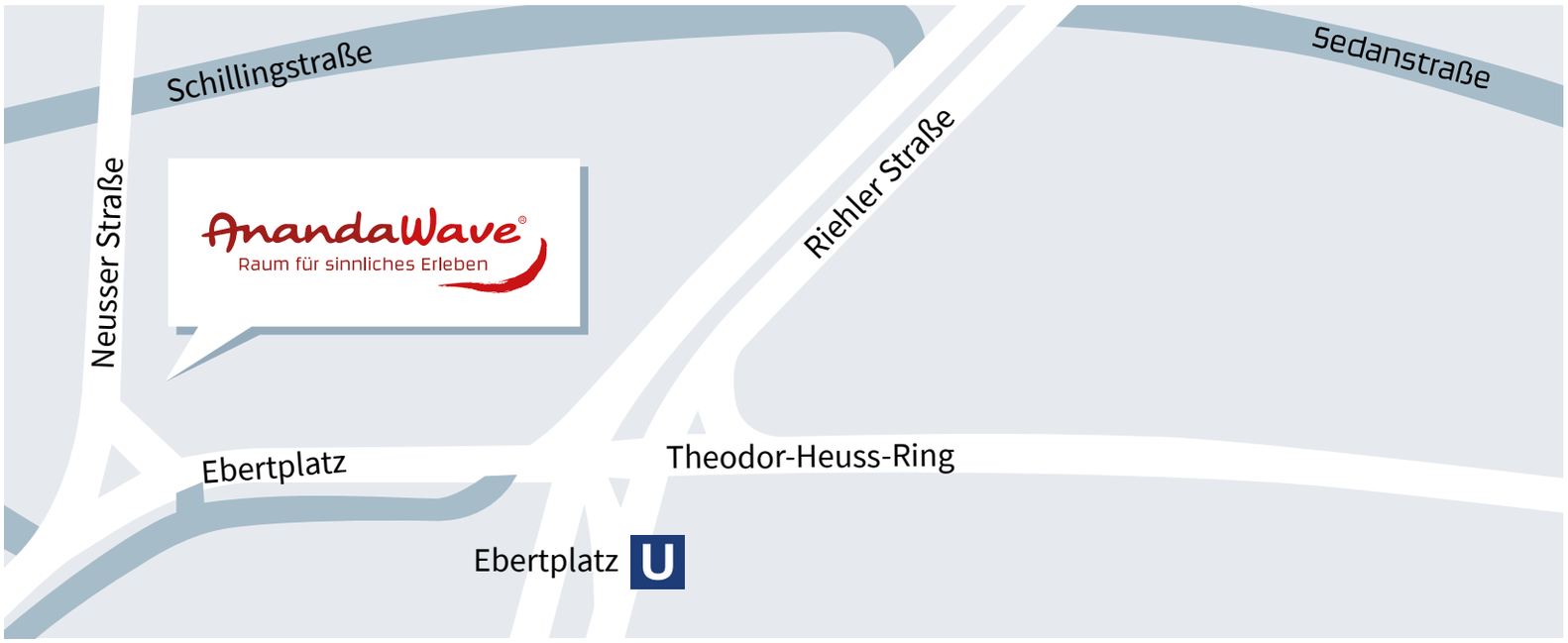
Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus „Leuther Mühle“

Adresse:
Hinsbecker Str. 34, 41334 Nettetal,
www.leuther-muehle.de

AnandaWave®
Schule für tantrische Berührungskunst

Michaela Riedl
Berrenrather Str. 180
50937 Köln

Telefon: 0221 - 420 80 28
info@ananda-wave.de
www.Anandawave.de



Fotos: Antonia Vilos & Bernd Eidenmüller