

Retreat

## Tantric Desire – Paarseminar in Portugal

Samstag, 2. Mai bis Samstag 9. Mai 2020 (Portugal)

Samstag, 12. September bis Samstag 19. September 2020 (Portugal)

### Sonne für uns

Ist es möglich, Sex und Intimität wieder neu zu erfinden? Die Kunst zu lieben entwickelt sich nicht während der rosa Wolken-Zeit, sondern danach. Hierfür braucht es Reife, Zeit, Muße, Einsatz und Absicht. Denn wie leicht geschieht es, dass wir uns provoziert fühlen, den anderen beschuldigen und auf Distanz gehen oder gar resignieren? Damit sabotieren wir unsere eigene Sexualität und unsere Partnerschaft, anstatt sie zu vertiefen.

*„Wer bereit ist, zu wachsen, wird Sex haben, wie er ihn vorher nicht kannte. Intimer, erfüllender.“  
(David Schnarch)*



Das Seminar Tantric Desire ist für Paare, die eine tiefe Verbindung eingehen möchten. Es vermittelt durch praktische Partner- und Einzelübungen das „Handwerkszeug“, um Liebe und Sexualität zu stärken und zu vertiefen. Die Arbeit geschieht in einer sanften und unterstützenden Atmosphäre. Gemeinsam mit anderen Menschen und dem Liebsten an seiner Seite sorgen die Seminarstrukturen für Lebendigkeit, Ehrlichkeit und Leichtigkeit. Und das bereitet meistens große Freude.

Es braucht Mut und Reife, sich dem Partner mit allen Gefühlen anzuvertrauen und damit auch sich selbst zu konfrontieren. Denn streiten ist oftmals einfacher als begehren. Etwas für den anderen zu tun, bedeutet nicht automatisch, wirklich bei ihm zu sein. Und schließlich können sexuelle Störungen auch einen „gesunden Ursprung“ haben: Sie können ein „Nein“ sein zum Benutztwerden und zu einem „Geben, um zu bekommen“. In manchen Fällen können sie auch ein „Nein“ zu Missbrauchserfahrungen in der Vergangenheit sein.

### Genuss des Körperlichen

Die Übungen dienen dazu, um Intimität und Begehren zu vertiefen. Die Teilnehmer lernen, zu sich selbst zu stehen, z. B. um eigene Bedürfnisse oder Verletzungen klar auszudrücken, ohne Trennung zum Partner zu erzeugen. Wir kümmern uns auch darum, das Körpergefühl zu verfeinern: Also zu erfahren, wie wir durch Aufmerksamkeit ein ekstatisches Feingefühl und emotionale Verbindung zum Partner entwickeln können. Unser Körper wird dafür zum



„Instrument der Liebe“. Über Entspannung werden wir in den Genuss des Körperlichen kommen und den Kopf mit Leichtigkeit an seinen Platz verweisen.

### **Zeit zum Ausprobieren**

In den Gruppensessions verwenden wir neben körpertherapeutischen und tantrischen Methoden auch Yoga, heitere Strukturen sowie Rollenspiele, um innerhalb eines sanften, unterstützenden Rahmens neue Erfahrungen zu machen. In der Privatsphäre des eigenen Zimmers hat jedes Paar Zeit zum „Ausprobieren“, wie aus Sex ein „Liebe machen“ wird.

### **Private Paarsitzung am Nachmittag und Seminareinheiten:**

Jedes Paar erhält innerhalb der Woche zudem eine private Paarsitzung am Nachmittag. Zusammen mit dem erfahrenen Paartherapeuten und Dipl.-Psychologen Christoph Schubert, Ulm, betrachten wir dabei die Beziehung neben dem tantrischen Blickwinkel mit den Methoden des amerikanischen Paartherapeuten und Sexualforschers Dr. David Schnarch. David Schnarchs Ansatz zielt auf die Eigenverantwortung eines jeden Partners ab: Die tragfähige Beziehung zu sich selbst bezeichnet er als Grundvoraussetzung für die Intimität eines Paares. Er widerspricht damit Theorien, die besagen, in vielen Beziehungen läge eine Kommunikationsstörung vor. Stattdessen ist er überzeugt, dass Paare aus verschiedenen Gründen gar nicht „nicht-kommunizieren“ können.

Da es ein tantrischer Urlaub ist, sind die Sessions frei gestaltet, so dass man bei Erholungsbedarf auch gern mal ausschlafen kann und dennoch nicht das Gefühl hat, aus der Gruppe herauszufallen.

Täglich finden 2-3 Seminareinheiten statt. Die Seminareinheiten umfassen maximal 6h täglich. Erfahrungsgemäß geschehen wichtige Prozesse in entspannten Phasen oder auch während der Pausen. Dafür möchten wir Zeit einräumen, z.B. für freie Nachmittage bzw. Abende, so dass man auch Land samt Umfeld genießen kann.

Wir verwenden ebenfalls Aufgaben sexueller und nicht-sexueller Art speziell für das Paar. Dafür wird genügend freie Zeit eingeplant und die Intimitätssphäre wird selbstverständlich gewahrt.

Wir achten auf Qualität anstelle Quantität. Bei Fragen sind wir jederzeit während des Seminars ansprechbar.

### **Rabatt im Tantra-Online-Shop Herz und Geist**

Der Tantra-Online-Shop [www.herzundgeist.de](http://www.herzundgeist.de) bietet für Teilnehmer meiner Seminare einen Rabatt an. Hier kannst Du als Teilnehmer(in) vergünstigt einkaufen.

.Bei einer Bestellung einfach **Stoedtner2019** in das Gutscheinfeld eintragen und es werden 3% Rabatt abgezogen.



## Liebe/r Seminarteilnehmer/in,

ich freue mich über Eure Anmeldung zum **Tantric Desire Seminar in Portugal** und möchte Euch auf diesem Weg alle weiteren Informationen rund um das Seminar und organisatorische Details mitgeben.

## Seminarraum/-ort

Das Reguengo liegt 15 km vom Atlantik entfernt, in einem stillen Tal des Monchique-Gebirges an dem noch unberührten Fluß Ceixe und ist ein idealer Platz zum Entspannen. Die Anlage liegt inmitten der bewaldeten Hügellandschaft von Monchique, im ursprünglichen Alentejo.

Das Reguengo folgt einem ganzheitlichen Konzept. Dies beginnt bei Strom und Warmwasser, die völlig autark durch Solarenergie erzeugt werden, und setzt sich bei den Wohneinheiten fort. Alle Zimmer sind großzügig und individuell gestaltet. Überall laden Gartenmöbel und Liegen zum Entspannen ein.

Die Köchinnen verwöhnen mit überwiegend vegetarischen Schlemmermenüs, meist aus regionalen Bioprodukten. Sie backen das Brot selbst, stellen leckere Aufstriche her und lassen sich von den frischen Zutaten inspirieren, die ihnen die Bauern der Umgebung bringen.

## Seminarbeginn

Samstag 7.9. 2019 um 20.30 Uhr Abendessen: ab 19 Uhr

## Seminaran- und abreise

Die Anreise sollte so geplant werden, das Ihr möglichst Samstags bis 18:00 Uhr in Reguengo seid. Es ist bei Tageslicht für alle Neuankömmlinge leichter zu finden. Die Fahrzeit vom Flughafen Faro nach Reguengo beträgt ca. 1,5 Std. Von Lissabon sind es ca. 3 Std.

Seminarende Samstag den 14.9. 2019 : spätestens 13 Uhr (Bis 11 Uhr müssen die Zimmer geräumt sein.)

## Voraussichtlicher Tagesablauf:

8.30- 9.30 Uhr Yoga (Hauseigener Yogalehrer aus Reguengo)

9.- 11 Uhr Frühstück

11-14 Uhr Gruppensession

14 Uhr Mittagessen

15 - 19 Uhr Paarsitzungen für jedes Paar 1 Sitzung a ca. 100-120min. Für alle anderen ist Mittagspause

18.30- 20 Uhr Abendessen

ab 20 Uhr: Gruppensession

Ein Abend ist frei bzw. findet ein Festessen bei den unvergesslichen Köchen Karel und Radha statt.  
Bei gutem Wetter machen wir ein Strandaktion mit großem Picknick bei Sonnenuntergang am Meer.

## Anreise/Unterkunft/Bezahlung

Für alle (!) organisatorischen Details und Fragen meldet Euch bitte telefonisch oder schriftlich beim Reguengo.

Sie empfehlen eine bewährte Autovermietung oder können Euch bei Bedarf und nach langfristig geplanter persönlicher Absprache kostenpflichtig z.B. von Lagos abholen.

Für die Autofahrer: Bitte druckt Euch die Fahrtbeschreibung zum Seminarort auf der Website aus, so dass Ihr im Zweifelsfall unabhängig vom Navigator seid. Wir empfehlen Euch frühzeitig vor Dunkelheit einzutreffen,

Preis pro Person, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, mehrgängigem Abendmenu an 5 Abenden pro Woche, Picknickkorb anstatt des Abendessens an einem Tag pro Woche  
**Die Preise variieren je nach Zimmer, bitte genaue Kosten bei Reguengo erfragen.**

Buchung der Unterkunft direkt bei Reguengo:  
<http://www.reguengo.de/Anmeldung.32.0.html>

Bezahlung der Unterkunft bzw. Überweisung bitte mit dem Hotel Reguengo absprechen

Eventuell ausstehende restliche Teilnahmegebühren werden zu Beginn des Seminars vor Ort in bar beglichen.

**Bitte beachten – für den Tantra-Urlaub in Portugal gibt es gesonderte Stornierungsbedingungen, s. Website**

Unter <http://www.hansemerkur.de/produkte/reiseversicherung/ruecktritt/seminar-versicherung> erfährst Du mehr zu einer Seminar-Rücktrittsversicherung. Diese ist unbedingt zu empfehlen, da sie die Kosten für Seminar und Reise im Notfall abdecken kann.

## Mitbringliste

- Lockere, sportliche Kleidung für die Körperarbeit
- Aufgrund Temperaturschwankungen bitte auch warme Kleidung mit einpacken (ggf. Socken f. den Seminarraum ☺)
- Lunghi /Tuch, welches man um den Körper wickeln kann
- Massageöl (oder Bodylotion) und Gleitgel
- Grosse Handtücher, sowohl für den Strand als auch für die Massage

- Taschenlampe
- schöne Kleidung für den letzten Tag, sowie für ein besonderes Essen am Abend.

Falls vorhanden :

- großes, schönes Tuch (Ritualtuch) für das Ritual am letzten Abend
- erotische Kleidung nach eigenem Gusto und Fantasie

Liebe Grüße und bis bald!

Ilka und Christoph