

HIMMLISCH LIEBEN

Der Umgang mit Sexualität und Erotik ist in den vergangenen zwei bis drei Jahrzehnten in der westlichen Welt zwar wesentlich offener und freier geworden - hinsichtlich der Sexualität in der Partnerschaft hat sich allerdings nicht viel verändert.

Das Liebespiel, jede Berührung und Zärtlichkeit dient dem Ziel einen Orgasmus zu erreichen - und das möglichst für beide Partner. Das führt nicht selten zu eingespielten mechanischen Berührungen, Leistungsdruck oder das Bestreben, es rasch hinter sich zu bringen.



Mit unterschiedlichen Bezeichnungen (Slow Sex, Stiller Sex, Soul-Sex, Tantra-Sex u.a.) hat sich in letzter Zeit eine Bewegung formiert, deren Bestreben es ist, beim Liebespiel mittels Entschleunigung und Einfühlungsvermögen eine tiefere Spiritualität und physische Verbindung zu erfahren. In Deutschland gehören wir mit unseren Seminaren, Artikeln und Online-Aktivitäten zu den Wegbereitern und Begleitern dieser Bewegung.

VERÄNDERUNG

Im Mittelpunkt der „Kunst des bewussten Liebens“ stehen weniger spezielle Techniken sondern es geht in erster Linie um die Änderung des Bewusstseins und der Sichtweise beim Sex. Es geht um das „wie“ und nicht um das „was“.



Viele Paare wünschen sich eine Veränderung in ihrem Liebesleben, haben aber noch keine konkrete Idee, in welche Richtung dies gehen soll. In unseren Himmlisch Lieben-Seminaren lernen Paare neben der reinen Wissensvermittlung auch ganz praktisch, das sexuelle Beisammensein zu entschleunigen, sich beim Liebespiel zu entspannen und jeden Moment ganz bewusst zu erleben.

FÜNF ELEMENTE

Bewusstes Lieben, so wie wir es verstehen, ist ein harmonisches Zusammenspiel von diesen fünf Elementen: Bewusstseinsveränderung, Entspannung, Achtsamkeit, Kommunikation und Wissen.

In unseren Seminaren gehen wir ausführlich auf diese fünf Elemente ein und die Paare erfahren deren Wirksamkeit direkt durch praktische Übungen.



THEMEN & INHALTE

- Was ist Bewusstes Lieben, Slow Sex, Stilles Lieben oder Tantra Sex?
- Die 5 Elemente des Bewussten Liebens.
- Wirkung von Achtsamkeit & Aufmerksamkeit.
- Welche Rolle die Neurochemie der Sexualität (Hormone) im Liebesleben spielt.
- Warum orgasmusfixierter Sex zur Entfremdung in der Partnerschaft führt.
- Die biologische versus der schöpferischen Phase der sexuellen Energie.
- Die nachorgasmische Katerstimmung und der Coolidge-Effekt.
- Entfremdungs- und Annäherungsspirale
- Der 28-Tage-Prozess - Vom Sexualtrieb zum bewussten Sex
- Abkehr von den männlichen und weiblichen Konditionierungen beim Sex
- Die Kraft des Atems und der Energielenkung
- Tantrisches Rebirthing
- Die Wichtigkeit und Akzeptanz der Polarität von Mann und Frau
- Die unterschiedliche sexuelle Rhythmen und Energieladungen bei Männern und Frauen
- Orgasmische Körpermeditation
- Entpanzerung des genitalen Muskelgewebes
- Lernen, im Zustand hoher orgasmischer Energie entspannt zu bleiben
- Tantrischer Sex: Sexuelle Energie aufbauen und im Körper zirkulieren lassen
- Von der Ejakulations- und Orgasmuskontrolle zur Entspannung in hoher sexueller Energie
- Die persönliche Yoni/Lingam-Geschichte
- Die sexuelle Intelligenz des Körpers
- Die Bedeutung des Rituals beim Bewussten Sex: Karezza, Maithuna & Co.
- „Er“ muss nicht stehen: Die langsame und weiche Vereinigung.
- Vereinigungsformen: Scherenstellung, YabYum, OMing-Sitz
- Beziehungshygiene und strukturierte Kommunikation

DAS SEMINAR

Das Seminar ist überwiegend praxisorientiert. Die vermittelten Grundlagen werden mittels Ritualen und Übungen im Seminar praktisch erfahren. Die intimen Übungen finden nur innerhalb der Paare und in einem achtsamen Rahmen statt. Das Seminarthema bedingt, dass eine gewisse Offenheit, sich nackt zu zeigen und Bereitschaft über sexuelle Themen zu sprechen, bei den Teilnehmern vorhanden sein sollte.

Seminargebühren:

340,00 EUR pro Person (680,00 EUR pro Paar) zzgl. Übernachtung/Vollpension.

Seminarort (wenn nicht anders angegeben):

Seminarhaus Abrahm, 53940 Hellenthal/Eifel
www.abrahm.de

Seminarzeiten:

Beginn Donnerstag 18:00 Uhr
Ende Sonntag 16:00 Uhr.

Weitere Infos zum Seminar und den Themen sowie die **aktuellen Termine** finden Sie unter

www.bewusstes-lieben.de



SEMINARLEITUNG

Anke Felice Pospiech ist Tantralehrerin, Rebirtherin und Mentalcoach.

Ralf Lieder ist Tantralehrer, Integrativer Atemtherapeut und Herausgeber von Gesundheitsportalen.

Nach dem Motto "Walk your talk" geben sie den Teilnehmern weiter, was sie selbst in ihrer Beziehung leben.

Himmlich Lieben-Institut

Felice Pospiech & Ralf Lieder

Ritterstr. 183 | 47805 Krefeld

Fon 0160-90101329 | info@himmlich-lieben.de

*Änderungen und Irrtümer vorbehalten



HIMMLISCH LIEBEN FÜR PAARE



EIN SEMINAR ZUR „KUNST DES BEWUSSTEN LIEBENS“

SLOW SEX, BEWUSSTER SEX,
STILLER SEX, TANTRA & CO.

ENTSCHLEUNIGUNG BEIM
LIEBESSPIEL

DER 28-TAGE-PROZESS -
VOM SEXUALTRIEB ZUM
BEWUSSTEN SEX