

INHALT

Tantra:
Ohne Ich kein Wir2
Das Namasté-Team2
Leben? Wie geht das?3
High, frei, all-ein4
Vom Schweigen5
Unsere Veranstaltungen ..6-8
Das Geheimnis9
Feedbacks9
Aufs Klo in Kathmandu10
Wühlkiste11
Termine12

Impressum & Copyright:

Institut Namasté
 Waidäckerg. 21A, A-1160 Wien
 Tel: +43-1/ 419 76 88 66
 Fax: 43-1/ 419 76 88 70

e-mail: info@namaste.at

www.namaste.at

www.tantra.at

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt

**liebe shakti,
 liebe shiva,**

wenn einer eine Reise tut, so kann er bekanntlich was erzählen, und wenn es dann gar acht Wochen Kathmandu/ Nepal waren, dann kommt schon ein bissl was an skurrilen Geschichten zusammen - aber lest selbst auf Seite 10!

Aus Nepal stammt auch das Titelbild: Ein Freund mit einer in dem Moment fertiggeschnitzten Ganesh-Maske: Einer der seltenen Momente, wo sich jemand sehr bewußt hinter einer Maske versteckt und das auch noch allgemeine Heiterkeit auslöst...

Gelegenheit zum ganz Entgegengesetzten, nämlich zum Ablegen von Masken - solchen, die uns am unverstellten Blick auf die Welt hindern -, gibt es bei jedem unserer Seminare. Auf ganz besondere Weise nähert sich diesem Thema *Henriette Heinrichs* aus Berlin, deren Butoh-Workshop *Verborgene Kraft* schon eine feste Fan-Gemeinde in Wien hat. Ende September wird sie uns wieder wie ein charmanter Orkan unter die Haut fahren und beweisen, daß man zum Tanzen nichts weiter braucht als einen Körper und ein Herz. Nicht versäumen!

Die ersten unserer *Tantra-Lehrer-Azubis* reifen im Lauf des kommenden Winters zum Diplom heran; sie werden dadurch noch stärker ins Team hineinwachsen und leitende Aufgaben übernehmen.

Das paßt vom Zeitpunkt her recht gut, denn Helena denkt schon länger über eine Auszeit vom laufenden Seminar-Trubel nach, um sich intensiv dem eigenen Weiterlernen und Vertiefen von Erfahrungen zuzuwenden. Und da wir finden, daß nur selbst Erfahrenes wirklich gut gelebt und vermittelt werden kann, wird dies für alle eine Bereicherung sein.

Besondere Highlights dieses Herbstes sind die fortgeschrittenen Gruppen *Shakti*

pur 2 und *Männersache 2*, wo du dich intensiv mit den Quellen der eigenen Kraft befassen kannst. Derzeit sind noch Plätze für Erfahrene (mindestens *Gemeinsamer Höhenflug!*) frei.

Dasselbe gilt für *Magic Points 2*: selten findet man eine fundierte Fortbildung in hocheffizienter Körperarbeit, die man nach nur einer Woche auch tatsächlich anwenden kann (s.S.9)!



Und für diejenigen, die jetzt schon über der Gestaltung des kommenden Jahreswechsels brüten: Laß dich entführen, laß dich verführen - die *Herzenslust* ist eine von Energie, Genießen und Lachen vibrierende Alternative zum üblichen Couch-Walzer-Silvester!

Alles Liebe und bis bald -

Sevil & Helena

Was haben unsere Eltern nicht alles unternommen, um uns die infantile Egomane und den kindlichen Größenwahn auszutreiben! Und es ist den meisten gelungen.

Sehr gut gelungen.

Fast schon zu gut gelungen.

Denn so oft haben wir gehört, daß es sich nicht gehört, auf sich zu hören - pardon, sich selber wichtig zu nehmen -, daß wir von unserer Unwichtigkeit nachhaltig überzeugt sind. Das wär in einem größeren Sinn ja nicht sooo schlecht.

Nur: Im Eifer, es unseren Eltern nur bloß Recht zu machen, haben wir oft des Guten zuviel getan und unser Ich einfach ersatzlos gestrichen. Gibts nicht.

Brauchma nicht. Denn: Gelobt wurden viele von uns dann, wenn sie auf sich selber so richtig vergessen, ja gar nicht mehr wissen, daß es so etwas wie ein entscheidungsfähiges Ich gibt. Wenn wir dann freilich größer sind und uns einer fragt, was wir denn gerade fühlen, was wir jetzt brauchen oder gar wünschen, macht sich stumme Ratlosigkeit breit: Da ist leider niemand, der das beantworten könnte! Kein Ich weit und breit...

Also verlassen wir uns darauf, was andere finden, daß für uns richtig, wichtig und förderlich ist und nennen es gerne Liebe.

Das für uns Richtige zu finden (*Schatz, welches Hemd soll ich anziehen?*) ist aber für unser Gegenüber auf die Dauer mühsam.

Tantra:

Ohne Ich kein Wir

Außer... außer er funktioniert ganz ähnlich wie wir, hat also keinen Kontakt zu sich selbst und kompensiert diesen schmerzlichen Mangel, indem er/sie stattdessen allen anderen "das Richtige" verkündet...

Wenn mein unbeschwertes Ja zum eigenen Ich, zu meinem Wollen und Sein fehlt, wird es auch sonst zu zweit schwierig: Denn woraus setzt sich ein

Wir zusammen, wenn nicht aus mehreren Ichs, die beschließen, sich zusammenzutun - sei es zum Eisessen oder Kinderkriegen! Was aber, wenn da gar keine Ichs sind, die immer wieder innehalten und checken können, ob denn die eingeschlagene Richtung *für mich* noch stimmt, ob es sich *für mich* gut anfühlt, was *ich* denn brauche, um mit dem anderen *gemeinsam* eine gute Zeit zu haben? Und vor allem: Was ist das für ein Wir, wenn da kein Ich "zu Hause" ist, das vom anderen Ich gespürt werden kann?

Nur wo ein aufrechtes Ich ist, hat ein aufrichtiges Wir eine Chance.



Man muß es mit dem Ich ja nicht gleich übertreiben

DAS NAMASTÉ-TEAM

Dr. Amrit R. Fuchs

1951, Jungfrau/ Skorpion.
Ursprungsberuf: Assistent an der TU Wien, später Programmierer.



SEMINARLEITUNG

AUSBILDUNGEN

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

- ❖ Dipl. Sexual- u. Lebensberaterin
- ❖ Meridianmassagen nach Dr. Achim Eckert
- ❖ Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger
- ❖ Pranic Healing

INSPIRIERT VON...

- ❖ Tantra bei Margo Anand, Andro und weiteren
- ❖ Vajrayana
- ❖ Tantra bei Andro, Bodhi Avinasha und weiteren
- ❖ Vajrayana
- ❖ Provokative Therapie bei Frank Farrelly

CO-LEITUNG



Regina Hohl

Trommel-Workshops,
Touchlife-Massagen



Britta Joy Fex

Shiatsu-Praktikerin
Fastenleiterin

IN AUSBILDUNG ZUR/ZUM TANTRA-LEHRERIN



Michaela Schrott

Event-Managerin
Grafikerin

Dipl. Päd. Hans Schieber MSc.

Pädagoge
EDV-Trainer



IN PROBEZEIT FÜR DIE AUSBILDUNG



Ulrike Nocker

Pranatherapie
Erfolgsberatung

ADMINISTRATIVE BETREUUNG



Carina Maria Pfauer

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

- ❖ Tantra beim Institut Namasté
- ❖ Reiki 2. Grad

PRAKTIKANTINNEN



Jaya Vender Sekretärin



Katya Buchleitner Studentin



Erni Harand Hebamme

Wenn wir ins Leben losstarten, so zwischen sieben und siebzehn, ist uns alles sonnenklar: Wir sind die Abenteuerer der verheißungsvollen Meere und keiner braucht uns zu erzählen, wie man Drachen tötet, Königreiche erobert oder einen Märchenprinzen findet. Und auch nicht, wie man mit all dem sowie einem Super-Job, Haus und Garten und Wunschkindern schlicht und problemfrei glücklich wird - das wissen wir nämlich selber sehr genau und außerdem, wenn wir jemals einen Tipp brauchen sollten, dann gibt es ja BRAVO.

Wenn wir aus dieser magisch-siegesicheren Lebensphase raus sind, hat uns das Leben schon ein bißchen gezaust und wir wissen, wie sich ein gebrochenes Herz, enttäuschte Hoffnungen und so Dinge wie Unverständensein, Versagen und Verrat anfühlen.

Aber das kann uns nichts anhaben, denn wir wissen ja, wies geht, das mit dem Leben, oder eigentlich - wie es gehen *muß*; und nur weils mal schiefgelaufen ist (oder zweimal oder zwanzigmal) lassen wir uns ebendieses Leben nicht verdrießen.

Es sollte nur bittschön langsam anfangen, zu funktionieren wie vorgesehen, wir haben schließlich das richtige Rezept! Oder -? Na also.

So stürzen wir uns in die nächste Runde. Und falls wir jemals einen Tipp brauchen, sind da ja immer noch die vielen Ratgeber-Bücher - da findet sich immer der kluge Satz zum richtigen Moment.

Dann, irgendwann, holt das Leben mal so richtig aus und trifft uns punktgenau dort, wo's zum Aufjaulen ist. Vielleicht stirbt uns zum ersten Mal jemand weg. Oder der beste Freund zieht gegen uns vor Gericht. Oder wir treten uns eine Krankheit ein, die unser Leben ab jetzt bestimmen wird.

Kurz - wir werden dort fallengelassen, wo wir mit blanken Kinderaugen ans Einfache, Gute und Wahre geglaubt haben.

BRAVO, Penthouse, Brigitte & Co. sind mit solchen Kalibern hoffnungslos überfordert, und selbst verzweifelt Blättern in den fettesten Ratgebern bringt uns auf keinen grünen Zweig: Die quälende Frage *Was hab ich bloß falsch gemacht und - wie um alles in der Welt solls jetzt weitergehen??* bleibt unbeantwortet.

In dieser Lage wenden sich viele an leibhaftige Ratgeber und suchen sich eineN Therapeuten/In. Weil: Der kennt sich mit sowas aus, ist ja schließlich sein Job, und außerdem - für *das* Geld muß der doch wohl in Nullkommanix eine Super-Lösung rausrücken!

Doch leider, leider...

Schon wieder wird der Kinderglaube ent/täuscht: Solltest du nämlich eineN *guteN* BeraterIn erwischt haben, wird sie sich hüten, dir irgendwelche Rezepte zum Schnell-mal-Nachkochen auszuhändigen.

Weiters wird er/sie sich weigern, dich beim Händchen zu nehmen und den Behördenmarathon wegen deiner Insolvenz zu managen, dich beim Wettern gegen deinen Ex zu unterstützen, deine Einsamkeit mitfühlend mittels

gemeinsamer Freizeitgestaltung zu bekämpfen oder ähnliches.

Leben? Wie geht das?



Zu diesem Zeitpunkt mag dein Unmut schon ziemlichen Höchststand erreicht haben: *Was soll denn das?! Schon wieder kein Patentrezept? Wieso verweigert mir das Leben eine Anleitung - es muß doch eine Form geben, es richtig zu machen?!*

Und du packst deinen Therapeuten/ deine Mutter/ deinen besten Freund etc. an der Gurgel und versuchst, eine brauchbare Lösung aus ihnen herauszuschütteln. Vergeblich.

Es ist nämlich so (und es sei hiermit ein großes Geheimnis verraten):

KEINER WEISS, WIE LEBEN GEHT!!

Echt nicht.

Jeder, der was anderes behauptet, flunkert.

Deshalb kann es dir auch keiner sagen.

Es ist schlichtweg nicht möglich.

Die ganze Zeit, ja genau, bis eben jetzt, bist du bereitwillig in die große Falle getappt..!

Also nochmal, damit da kein Restzweifel bleibt:

Keiner weiß, wie Leben geht.

Und wie *deines* gehen soll, schon gar nicht.

Da gibt es nur einen einzigen kompetenten Menschen dafür - rat mal, wen?

In scheinbar aussichtslosen Situationen kann man schon mal auf die Idee verfallen, dieses Leben einfach so auszuknipsen, damit man den ganzen unüberschaubaren und momentan immer üppiger schäumenden Scheiß nicht mehr aushalten muß.

Auch eine Lösung.

Oder aber, du probierst das Unglaubliche.

Du tust einfach das, was noch niemals jemand getan hat und nach dir auch nie jemand wird tun können.

Das, was den Atem stocken läßt, was kein Mensch auf dieser Welt an deiner Statt tun kann, was Mut verlangt und Liebe und Leidenschaft und Rückgrat und eine gute Portion Ver-Rücktheit:

Du gehst hin und lebst *dein* Leben.

Tantra macht high. Tantra macht frei...und all-ein.

Jaja, es stimmt schon, was da so oft geschrieben steht: „Tantra hat mein Leben verändert“...nein, nicht weil plötzlich wilde Sexorgien in einer neuen Qualität möglich wären.

HIGH FREI ALL-EIN

Von einer, die vom tantrischen Erleben gekostet hat...

Oder weil ein Tantra-Institut mit vertriebsorientierten Slogans um sich schmeißt, um nur ja viele Seminarteilnehmer zu rekrutieren.

Nach wie vor lüpfen so manche meiner engsten Freunde (vermeintlich) wissend die Augenbrauen, wenn es mit mir durchgeht und ich ins Schwärmen gerate... (was zunehmend seltener passiert).

Denn: Einmal auf diesem Weg den Duft der Blumen gerochen, die wildwachsenden Heidelbeeren genascht - und der Spaziergang durchs Leben wird zum Vergnügen! Seltener passiert mein haltloses Schwärmen deswegen, weil ich mich von jenen, die beim Spazieren die Blumen nicht sehen, immer weniger verstanden fühle.

Vom Heidelbeernaschen mal ganz abgesehen.



Ein mißbilligendes Kopfschütteln begleitet ihr „Aha, jetzt bist wohl völlig abgehoben... Welche Drogen nimmst denn?“

No, wos soi i denn erzählen?

Daß meine Sinne lebendiger sind und ich mich einfach am Leben freu?

Daß i sogar das Kochen sinnlich find und nicht mehr als tägliche Verpflichtung?

Dass ich mit meiner neuen Liebe in tiefste Tiefen gelange, nur weil wir still einander gegenüber sitzen und uns einfach nur gaaaanz lang in die Augen schau und soooo viel dabei spüren („des is jo ollas ned normal“)?

Dass i ned eifersüchtig bin und wilde Phantasien hab, weil mein Freund eine Freundin bei sich über Nacht hat?

Und vor allem: daß ich zunehmend mehr das sag, was jetzt da ist und weniger in vermeintlichen Höflichkeiten verweile? (Übrigens auch im Business!)

Vorige Woche ist mir Virginia Satir`s Büchlein „Mein Weg zu dir“ wieder in die Hände gefallen. Eigentlich wär der Titel „Mein Weg zu MIR“ besser. Denn bevor ich mich zu dir aufmache, mach ich mich erst mal auf die Reise zu mir.

Das wiederum sieht auch ein jeder Mensch anders.

Vor 9 Jahren hab ich es schon gelesen und nun festgestellt, daß ihre Erfahrung für mich jetzt sogar „Tantra pur“ ist: An-er-ken-nen was ist (kennen wir doch auch aus dem Familienstellen!). Kongruent sein als die wahre Macht unse-res Mensch-Seins.

Kongruent sein verlangt als ersten Schritt das Erkennen, was grad in mir abläuft. An Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen.

Vielleicht so: „Hallo Gefühl, schön daß du bei mir vorbeischaust. Was machen wir zwei jetzt?

Kuscheln wir uns zusammen oder beäugen wir uns etwas distanziert?

Oder machst du mir vielleicht sogar Angst?

Oder, ganz anders - wie wärs mit einer Runde Spielen?“

Kommt ein mir angenehmes Gefühl zu Besuch, dann lad ich es herzlich ein, bei

mir zu verweilen, gern auch auf Lebenszeit.

Ist es ein unangenehmes Gefühl, dann darf es wieder von dannen ziehen, wenn ich erkannt hab, aus welcher Kindheits-Schublade es zum Luftschnappen rausgehüpft ist.

Bei den unangenehmen Gefühlen übe ich mich im Anerkennen: *Ja, du gehörst auch zu mir. Nur, liebes Gefühl, die Hauptrolle geb ich dir nicht mehr.*

In meiner Lebenszeit zwischen 20 und 41 gab es jede Menge nicht sehr angenehmer Gefühle.

Die hatten *mich* und nicht ich sie! Ich hab damals wenig ausgelassen an schmerzlichen Erfahrungen, besonders in Beziehungen.

Und: es ist gut, so wie es war.

Es ist gut, so wie es ist.

Daraus bin ich die geworden, die jetzt den Wind im Gesicht spürt und zunehmend staunend durchs Leben geht.

Eine, die Menschen einen freundlichen Blick in der U-Bahn schenkt und ein paar anerkennende Worte für die gestreßte Billa-Kassierdame findet.

Und irgendwann im letzten Jahr hab ich auch kapiert, daß alte Schmerzen, aus welcher Ecke auch immer sie wieder antanzen, einfach auch zu mir gehören und nicht nach der 20. Therapiestunde weggeheilt sind - aber mein Umgang mit ihnen ist jetzt ein anderer.

Meine 16jährige Tochter hat mich letzte Woche gefragt „Mama, bist du betrunken?“

(Ich tanzte nämlich ein oder zwei, oder sogar drei Runden im Wohnzimmer. Und das nicht zu meditativer Musik, nein, es war *Rap*!)

Um dann weiter zu kommentieren: „Sag, Mama, fällt dir eigentlich auf, dass du in letzter Zeit so viel seufzt?“

Jo mei.

Wenn die Luft beim Atmen diesen sanften Ton kriegt, die Unterkiefer nimmer so verbissen alles zumachen, dann passiert des hoit...

Und diese Einstellung zum Leben, zu meinem Leben, macht es auch, daß ich all-einer bin.

Weil... die Luft wird intensiver da in dieser neuen Welt. Und ich flieg so gern in letzter Zeit.

Seht ihr auch die Steilküste und das Meer ganz weit da unten?

Komm doch mit, es ist gar nicht so schwer!

Und Shaktis: Whow! Is das toll, über 40 zu sein!!

Das Schweigen ist seit Jahrtausenden unabdingbarer Teil der verschiedensten Wege zu sich selbst: Jede Tradition, die zur Selbsterkenntnis strebt, kennt Zeiträume, in denen das Sprechen und die Verständigung mit dem Außen Pause macht und die Stille, das Schweigen sich wie ein schützender Mantel um die Schultern des Übenden legt.

VOM SCHWEIGEN

Jetzt haben viele von uns nach mühevollen Versuch-und-Irrtum-Phasen endlich mitgekriegt, wie das mit der erfolgreichen Kommunikation funktioniert, und jetzt heißt es plötzlich, Schweigen sei so gut? Wieso?!

Die Stille gönnt mir einen Raum - so schwerelos und verlangsamt, wie ihn Astronauten im All erfahren. In meiner Stille, in meinem Schweigen kann ich horchen. Nach innen und nach außen. Oft wird dabei das nervtötende innere Geschnatter erstmals überdeutlich wahrnehmbar und der Wunsch nach *innerer* Stille, nach dem inneren Schweigen wird geboren...

Wofür kann mir aber das Schweigen nützlich sein, wenn ich zufällig gerade keinE AstronautIN sein möchte? Nachstehend ein paar Ideen zur Inspiration:

Das Schweigen führt zu mir.

Wenn ich mir gezielt einen Zeitraum des Schweigens schenke - eine Stunde, einen Tag, eine Woche... -, schenke ich mir gleichzeitig einen Raum, in dem ich mir selbst leichter begegnen kann. Sprechen tun wir ja meist doch mit anderen, und Schweigen impliziert, daß ich in dieser Zeit des bewußten Schweigens vorwiegend mit mir alleine bin.

Bin ich aber mit mir alleine, fallen viele Gedankenschleifen weg, die um andere kreisen (*Braucht er was/ Was könnte dieser Blick bedeuten/ Hat er verstanden, was ich meine/ Sie hat sicher wieder das Garagenlicht brennen lassen/...*).

Wenn meine Gedanken weniger um andere kreisen, habe ich mehr Zeit für Gedanken, die um mich selbst kreisen. Das ist nicht als Ego-Trip gedacht, sondern als von Zeit zu Zeit notwendige Innenschau.

Indem ich zB vom Antwortenmüssen auf die Fragen anderer befreit bin, kann ich mehr auf die Fragen horchen, die aus mir selbst auftauchen. Und durch das Lauschen auf diese Fragen kann ich mich selbst besser erfahren, erleben, erfüllen: Was ist mir *wirklich* wichtig? Stimmt der Kurs, den ich eingeschlagen habe? Wie will ich mein Leben formen?

Ist die Zeit meines Schweigens lang genug, werde ich vielleicht auch jene Masken, die ich sogar für mich selbst aufsetze, um meinem Wunschbild zu entsprechen, nach und nach ablegen können.

Und wenn ich das Schweigen mit Meditation kombiniere, kann ich möglicherweise einen Blick auf mich werfen, so wie ich jetzt gerade wirklich bin.

Das Schweigen führt zum Du.

Ich kann mich noch gut erinnern: Ich war neunzehn, er zwanzig. Wir waren auf einem Ball und inmitten einer dieser endlosen und völlig frustrierenden Debatten, die aus irgendeinem Kleinzeug entstanden sind und sich zu einer veritablen Katastrophe ausgewachsen haben.

Am Rand der resignierten Verzweigung, als wir beide gerade überlegten, ob wir jetzt gleich oder doch erst nach dem Ball miteinander Schluß machen sollten, schlug er mir plötzlich vor, wir sollten jetzt einfach kein Wort mehr sprechen, uns aber dafür in die Augen sehen. Und so saßen wir dann dort an einem Tischchen und gaben ein seltsames Bild ab...

Was soll ich euch erzählen.

Es vergingen keine drei Minuten, da war aller Groll und alles Unverständnis verfliegen, da sie nicht mehr von sinnlosen, Recht-haben-wollenden Worten genährt wurden; ich sah wieder diesen wunderbaren Menschen, der mich liebt und den ich liebe, und aus dessen Augen mir all der Zauber entgegenleuchtet, für den ich für ihn durchs Feuer gehen würde...

Das Schweigen führt zum Du, wenn du es an der richtigen Stelle einsetzt. Vielleicht schon ein bissi früher als knapp vor der Scheidung.

Es gibt auch das gemeinsame Schweigen, das mehr verbindet als jedes noch so wohlgesetzte Wort:

Der Anblick eines Größeren, das nicht in Worte zu fassen ist - eines atemberaubenden Sonnenuntergangs etwa oder auch der auf einer Landstraße hundertfach überfahrenen Katze - macht jedes Wort überflüssig. Und das gemeinsame Schweigen im Ein-Klang knüpft ein Band zwischen euch, das nichtmal durch spätere Worte mehr zerstört werden kann.



Das Schweigen führt zum Großen Ganzen.

Manchmal werden solche Augenblicke einfach geschenkt. Da stehst du irgendwo, fährst vielleicht mit der Bahn oder träumst vor dich hin, und plötzlich wird dir der innere Zusammenhang der Welt völlig klar! Du weißt in diesem Moment, warum alles so ist, wie es ist, und du verstehst auch, daß es *genau* so perfekt ist.

Diese Momente finden nicht statt, wenn du gerade eine Rede hältst oder sonstwie verbal unterwegs bist - sie fallen dir zufällig im Schweigen zu.

Und verfliegen ebenso rasch wie sie aufgetaucht sind.

Wenn du dich diesem Großen Ganzen aktiv nähern willst, diese Augenblicke des Erkennens bewußt einladen möchtest, ist das nur im Schweigen möglich.

Im äußeren Schweigen, das so tief geht, daß auch die meisten deiner Gedanken schweigen - in dieser Stille erst kannst du die Stimme dieses Großen hören.

Unsere Seminare und Veranstaltungen

Wir arbeiten mit sanfter Körperarbeit, Übungen aus der Bioenergetik, Berühr-Übungen, Meditation, Atem- und Energieübungen, Spielen und Ritualen sowohl in Einzel-, als auch in Paar- und Gruppenübungen.

In geschützter Atmosphäre lernst du, dir selbst und anderen auf eine neue, offene, liebevolle und lustvolle Art zu begegnen. Diese neue Sichtweise, das "Schauen mit dem Herzen", kannst du dann in deine Begegnungen und deine Partnerschaft integrieren. Sie bringt mehr Toleranz und ein grösseres Verständnis für die Wünsche, Schwächen und Träume der anderen. Alte, erstarrte Strukturen werden sacht gelöst, kaum bewusste, tiefsitzende Barrieren, die dich von deiner Lebendigkeit trennen, werden überwunden.

Durch den gezielten und bewussten Umgang mit deiner sexuellen Energie lernst du eine Verbindung auf emotionaler und spiritueller Ebene mit einem Partner aufzubauen und zu spüren. Du hast die Möglichkeit, mit diesem erweiterten Bewusstsein die neugewonnenen Kenntnisse auch für dein spirituelles Wachstum zu nützen.

Deine Grenzen werden klar erkennbar und weiten sich allmählich. Du setzt einen Schritt zu mehr Eigenverantwortung und zur Befreiung aus alten Mustern, für mehr Lebensfreude und einem vergnügten Ja zu dir selbst.

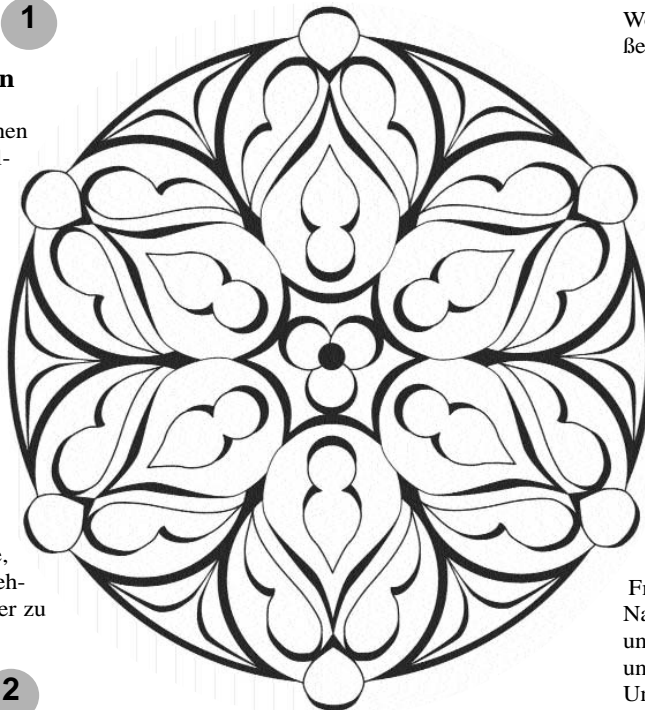
0 Schnuppertag 1

Mini-Seminar zum Einfühlen

Wenn du dir selbst ein Bild machen willst, auf welche Weise dir Tantra helfen könnte, dein persönliches Wachstum zu beschleunigen und bewußter zu werden, dann komm zu einem unserer regelmäßig stattfindenden Schnuppertage!

Einen ganzen Tag lang in entspannter, humorvoller Atmosphäre das kleine tantrische Einmaleins ausprobieren und herausfinden: Ist Tantra vielleicht ein guter Weg für mich?

Du wirst erfrischt und mit mehr Energie und Herzenswärme in deinen Alltag zurückkehren und einfache, aber sehr wirksame Werkzeuge mitnehmen, um diesen Zustand immer wieder zu erwecken!



Wochenende begleitet und kannst einen großen Schritt zu dir selbst tun.

0 Tanz der Energien 3

Bewegung - Begegnung - Energie! Auftanken im Sommerwind

Bewegung ist Leben.

Lebendigkeit wird sichtbar in der geistigen und körperlichen Beweglichkeit. Es geht dabei gar nicht um irgendeine Art des Könnens - nein, die pure, durchaus auch bloß spielerische und von jedem "Zweck" befreite Bewegung und die Lust daran bringt uns in das Gefühl sprühender Lebendigkeit und Energie!

Fröhliche Begegnung wiederum ist Nahrung fürs Herz: Begegnung in Vertrauen und frei von gesellschaftlichen Zwängen und Erwartungen.

Und nicht zuletzt erfährst du Grundlegendes über deine Energiezentren und deine vielen Möglichkeiten, leicht und schnell Dynamik in deinen Alltag zu bringen!

0 Shakti pur I 2

Das Geheimnis der Weiblichkeit

In diesen Tagen hast du Gelegenheit, dir selbst Raum und Zeit zu schenken, achtsam mit dir umzugehen, auf dein inneres Wissen zu horchen, Kraftquellen aufzutun und dir im Kreis der Schwestern deine Lebensfreude zurückzuerobern!

Sosehr es dich als Mann auch zu Frauen ziehen mag: Erst unter Männern lernst du, dein Mannsein zu verstehen, zu erfahren, zu vertiefen - wirklich ein Mann zu werden!

5 Männersache 2 5

Kraft und Schutz

Worauf fahren Frauen ab? Auf Männer! Aber auf richtige... Solche, die zu sich selber stehen, aufrichtig und im Einklang mit sich selbst handeln, so groß sind, daß sie sich verneigen können, ohne an Würde zu verlieren, Spaß am Spielen und Entdecken haben - und Respekt vor den großen und kleinen Dingen des Lebens.

Wie sich so ein Mannsein ansprechen kann? Laß es dich hier entdecken!

1 Atem, Energie & Co. 4

Tantra-Basisseminar

Unser Tantra-Basisseminar ist für alle, die durch eine Einführungs-Veranstaltung auf den Geschmack gekommen sind und behutsam ihre Grenzen erweitern möchten.

Gleichzeitig ist dieses Seminar Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestraining *Der Große Bogen* (s.S.9) und viele andere spannende Seminare an unserem Institut.

Viel schwingvolle Körpererfahrung durch dynamische oder auch sehr sanfte Bewegung, vergnügliche Übungen, ein spielerisch-festliches Ritual und gefühlvoll abgestimmte Meditationen runden die Erfahrung deiner Selbst ab.

5 Shakti pur 2 5

Heilen. Schützen. Liebe leben.

...baut auf dem 1. Teil auf und vertieft die Vertrautheit mit deinem Körper und deinem inneren Wissen; es entsteht ein Raum zur Heilung der vielfach verletzten Sexualität und zum Entdecken und Feiern der neugewonnenen Lust an dir und deiner sprühenden Schöpfungskraft.

0 Männersache I 2

Freu(n)de finden. Zum Wesentlichen kommen.

Seit undenklichen Zeiten ziehen sich Männer gemeinsam zurück, um sich in dem zu bestätigen und neu zu erfahren, was ihr ureigenstes Wesen ausmacht.

0 Sinnesfreuden 3

Tantra-Einführungseminar

Wenn du frisch einsteigen oder die Erfahrungen vom Schnuppertag vertiefen willst, wenn du noch keine oder wenig Erfahrung mit Gruppen hast und/oder dich dem Thema Nähe, Begegnung und Berührung sehr behutsam nähern möchtest - dann sind die *Sinnesfreuden* das Richtige für dich.

Du wirst behutsam und gefühlvoll durch das

4 Herzenslust 4

Der etwas andere Jahreswechsel

Müheles ins neue Jahr gleiten, getragen vom Strom der Nähe und Fröhlichkeit, von wort-

losem Verstehen, Wärme und Geborgenheit...
 Verspielt sein dürfen, zurück zur Unschuld der frühen Jahre. Genießen was ist, und das mit allen Sinnen.
 Trommeln. Schmausen. Feiern. Sein.
 Einfach pures Sein!

4 Magic Points I 4

Akupressur für GenießerInnen

In diesem Seminar wollen wir dich mit einer neuen, behutsamen und subtilen Form der Begegnung vertraut machen.
 Du bekommst Einblick in die Energieströme im Körper und den Verlauf der wichtigsten Meridiane nach der **Traditionellen Chinesischen Medizin**.



Ein klar strukturiertes **Vier-Stufen-Programm** hilft dir, deinen Partner fast unmerklich erst zu **entspannen**, dann zu **öffnen** und zu **energetisieren** und schließlich sanft wieder **landen** zu lassen.
 Eine völlig neue Erfahrung von Nähe, Berühren, Schenken und Annehmen wird möglich.

7 Magic Points II 7

Meridianmassagen nach Dr.A.Eckert Kompakt-Fortbildung für die Praxis

Magic Points II laden tantrisch Erfahrene und/oder KörperarbeiterInnen mit tantrischen Grundkenntnissen zur Entdeckung der verblüffend einfachen und hocheffizienten Meridianmassagen nach Dr. A. Eckert ein. Die körpereigene Energie wird hier durch einfaches Streichen und Drücken in bestimmter Bereiche in Fluß gebracht.

Innerhalb weniger Tage erhältst du ein Werkzeug, das du *sofort* (nicht erst nach jahrelangem Studium) in der Praxis einsetzen kannst und welches dich - konsequent geübt - in die Lage versetzt, einen Großteil der häufigsten Beschwerden zu beseitigen: Nackenverspannungen, Niedergeschlagenheit, aufgetauten Zorn, Hautprobleme, Kreuzweh, Menstruationsschmerzen, fehlende Durchsetzungskraft etc. etc.

Nütze diese hochwirksame Methode als berufliche Chance!

8 Der Ritualweg 13

Klassisches Tantra für Erfahrene 2jähriges Aufbautraining in 5 Teilen

Teil 1: Maithuna

Gleichzeitig letzter Teil des Großen Bogens. Beschreibung siehe Seite 8.

Teil 2: Spannung

Die Spannung zwischen Shiva und Shakti, die Spannung vor einer Prüfung, die Spannung des Energieaufbaus, die kitzelnde Spannung des Verbotenen... Du lernst, wie du mit den vielen Spannungen in deinem Leben konstruktiv umgehen und sie in pure Lebensenergie transformieren kannst.

Teil 3: Taboo

Tabu war ursprünglich alles, was zu gefährlich oder zu heilig war, um direkt betrachtet zu werden. Vieles auch in unserem heutigen Leben ist verboten, vieles wagen wir nicht. Auf diesem Abschnitt des Ritualweges machst du dich mit deinen ganz persönlichen Tabus vertraut und beleuchtest die Rolle, die sie in deinem Leben spielen.

Teil 4: Jenseits der Grenzen

Ohne anmaßend das Geheimnis des Lebens lüften zu wollen, nähern wir uns ihm respektvoll und dürfen es ein Stück weit erahnen...

Teil 5: Stille und Leerheit

.....

9 Der Weg des 14 Diamantenschleifers

Ausbildung zum dipl. Tantra-Lehrer

Tantra weitergeben - das bedeutet, Räume zu schaffen, in dem Menschen geistig, seelisch und körperlich aufblühen und einen Weg zu ihrer eigenen Wahrheit finden können.

Solche Räume zur vertrauensvollen Entfaltung zu kreieren setzt immense Verantwortung, Fingerspitzengefühl, Menschenkenntnis, Selbsterkenntnis, Wissen und langjährige Erfahrung voraus.

Da die Begleitung von Menschen zu ihrer vollen Lebendigkeit immer Notwendiger wird, optimal ausgebildete Fachleute aber rar sind, bieten wir eine in ihrer profunden Kenntnisvermittlung, individuellen Begleitung und ihrem Ausmaß einmalige Ausbildung zum Tantra-Lehrer/ zur Tantra-Lehrerin an.

Die Ausbildung ist - je nach Vorbildung - für 2,5 bis drei Jahre konzipiert, erfolgt in einem persönlichen Lehrer-Schüler-Verhältnis und schließt Ausbildung, Assistenz und Supervision mit ein.

Bei ernsthaftem Interesse und bereits (zumindest teilweise) absolviertem Jahrestaining bitte die spezielle Ausbildungs-Broschüre anfordern!

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

Unsere Gastlektorin
Im Bestreben, euch das Beste vom Besten für eure Persönlichkeitsentwicklung zu bieten, laden wir renommierte GastlektorInnen ein, um im Rahmen des Instituts Namasté ihre Arbeit vorzustellen. Ihre Themenbereiche ergänzen und bereichern auf ideale Weise das Programm des Instituts.



Henriette Heinrichs

Butoh-Tänzerin
 Tanztrainerin
 Choreographin

0 Verborgene Kraft I+2 0

Butoh - Tanz der Veränderung

Henriette ist Tänzerin und Choreographin und seit 1990 Seminarleiterin am heinrichs-heinrichs Institut Berlin/München.

Ihre Schwerpunkte sind Tanz, Stressabbau und Konfliktlösung.

In ihrer Arbeit verbindet sie erstmals Butoh-Tanz mit den Techniken der humanistischen Psychologie und entwickelte den „Butoh-Tanz der Seele“, eine tanztherapeutische Methode zur Selbsterkennung und Selbstakzeptanz

Das eigens fürs Institut Namasté konzipierte Seminar **Verborgene Kraft** läßt dich die Sprache deines Körpers ganz neu erfahren.

Spielerisch, aufregend, unerwartet und verblüffend leicht ist es, Henriettes inneren Bildern zu folgen, ihre Begeisterung für Absurdes aufzugreifen und daraus deine ganz eigenen, atemberaubend neuen Bilder zu weben. Nichts ist hier richtig, nichts ist falsch. Du bist willkommen.

Dein Körper wird dir für dieses Spiel deine *verborgene Kraft* und eine bislang ungeahnte Palette an Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung stellen - garantiert!

DER GROSSE BOGEN

Tantrisches Jahrestraining in 6 Teilen

Spezialbroschüre anfordern!

DER GROSSE BOGEN: Das umfassendste Tantra-Jahrestraining im deutschsprachigen Raum begleitet dich stufenweise von den ersten Schritten bis hin zu klassischen tantrischen Ritualen, die eine Brücke zu jahrtausendealter Tradition schlagen.

Wenn du Tantra als einen Weg für dich erkannt hast, bieten wir dir die Möglichkeit, im Rahmen dieser Gruppe an insgesamt 36 Tagen in die Erfahrungen und Prozesse eines Jahrestrainings einzutauchen.

Wir legen Wert darauf, praktisch nutzbare Übungen zu vermitteln und unseren TeilnehmerInnen Werkzeuge in die Hand zu drücken, die einfach und für jeden verwendbar sind und dir helfen, dein Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen.

- Eines der wichtigsten Themen ist die Heilung uralter Verletzungen deines Frau- bzw. Mannseins,
- du lernst, mit sogenannten "negativen" Gefühlen konstruktiv umzugehen und sie zu transformieren,
- löst dich von Fremdbestimmung und zwingenden Verhaltensmustern,
- vertiefst deine Liebe und dein Verständnis für dich und für andere,
- erfährst Theorie und Praxis des energetischen Höhenfluges,
- trägst funkelnde Lebensfreude in deinen Alltag,
- lernst die Quellen deiner Energie neu zum Sprudeln zu bringen,
- nimmst Teil an unvergesslichen Ritualen,
- genießt deine Sexualität in Vertrauen und Schönheit und
- findest Eingang in den spirituellen tantrischen Raum...

4 | 1/ Gemeinsamer Höhenflug

BEDINGT OFFENE GRUPPE

Im ersten Teil dieser Gruppe werden die Erfahrungen aus dem Basisseminar wiederholt, gefestigt und erweitert.

Von dieser soliden Grundlage ausgehend lernst und übst du,

- von Herzen Ja zu sagen und ebenso
- entschlossen Nein zu sagen;
- spürst der natürlichen Spannung zwischen Mann und Frau nach,
- erlernst Theorie und Praxis der Chakren,
- machst erste Erfahrungen in einer reinen Frauen- bzw. Männergruppe und
- erfährst die Leichtigkeit, mit der du zu dir und deinem Körper stehen kannst.

0 | 2/ Lösungen

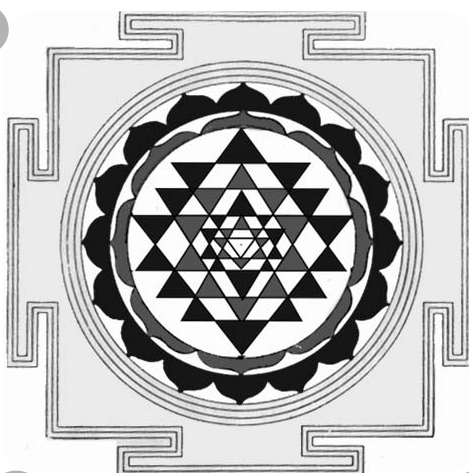
Familienaufstellung nach B. Hellinger

OFFENE GRUPPE

Die Familienaufstellung steht gleich an zweiter Stelle im Jahrestraining, da ohne einen tieferen Blick in die eigene Familienstruktur ein Fortschreiten auf dem tantrischen Pfad (und ganz allgemein auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung) nicht möglich ist.

Die Familienaufstellung ist eine Form der Gruppenarbeit, die es auf oft verblüffend einfache Weise ermöglicht, uralte, manchmal über Generationen weitergegebene Traumata (Schuldgefühle, Außenseitertum, Erfolglosigkeit, Anerkennungsverweigerung etc.) zu erkennen und aufzulösen.

Diese Verstrickungen können zu psychischen und somatischen Störungen führen (zB. Bulimie, Angst vor Nähe/Beziehung, Erfolg..., Helfersyndrom, Selbstsabotage, Krebs, Allergie, Alkoholismus uam), wobei die Betroffenen nicht im Entferntesten ahnen, daß sie in vielen Fällen eigentlich die Geschichte eines Verwandten wiederaufgenommen haben, um so im Familiensystem einen Ausgleich, eine Balance, zu schaffen. Solche Verstrickungen werden hier sanft ans Licht gehoben und in Liebe gelöst, sodass jeder in deinem System gewürdigt wird und einen guten Platz bekommt.



5 | 3/ Lust & Heilung

GESCHLOSSENE GRUPPE

Niemand wird erwachsen, ohne Schrammen auf der Seele davongetragen zu haben. Viele dieser kleinen und auch großen Verletzungen werden aus verschiedensten Gründen nicht aufgearbeitet und geheilt. So setzen sie sich zuletzt als Verspannungen im Körper oder als fixe Verhaltensmuster im Kopf fest und hindern uns, das Leben in unserer höchsten Möglichkeit zu leben.

In diesem Teil des Trainings kannst du deine Lebens-Lust (wieder)entdecken. Das Vertrauen in dich und dein Körperwissen wird gefestigt, und mit Hilfe tiefgehender Körperarbeit können alte Verspannungen gelockert und gelöst werden, die deine sexuelle Erlebnisfähigkeit unter Verschluss halten. Ein freies Fließen der Urenergie in Liebe und Vertrauen jedoch ist unabdingbare Voraussetzung für den nächsten Schritt:

6 | 4/ Ekstase

GESCHLOSSENE GRUPPE

Ekstase - den Zustand höchster Glückseligkeit - zu erreichen, ist eines der Ziele von Tantra.

Hier lernst du, wie du auf einfache Weise so viel Lust und Energie in deinem Körper aufbauen kannst, daß höhere geistige Zustände nicht bloß möglich werden, sondern sich mit zunehmender Übung auch verlässlich einstellen.

Zwischen uns und der Ekstase stehen aber oft zahlreiche Widerstände: Ihnen und ihrer humorvoll-energetischen Beseitigung wird in diesen Tagen breiter Raum gewidmet.

6 | 5/ Die Welle

Kreisläufe der Liebe

BEDINGT OFFENE GRUPPE

Die Gruppe ist für alle mit *fundierter* tantrischer Vorerfahrung gedacht und bereitet die TrainingsteilnehmerInnen optimal auf den letzten Teil des Jahrestrainings vor.

Diese hochenergetische Paarübung, bei der Shakti ganz wie auf den traditionellen Darstellungen in Shivas Schoß sitzt, wird ganz allmählich und schrittweise aufgebaut, sodaß sich auch der physische Körper daran gewöhnen kann. Deine Feinfühligkeit und dein energetisches Empfinden werden mit Hilfe entsprechender Übungen allmählich gesteigert und gleichzeitig verfeinert.

Die Energie-Kreisläufe schließen und verweben sich, die Tür zum Geheimnis des Da-Seins geht ein Stück weiter auf, und du beginnst zu verstehen, was das tantrische Reiten auf der Welle der Glückseligkeit tatsächlich bedeutet...

8 | 6/ Maithuna I

Sexualität=>Energie=> Magie

GESCHLOSSENE GRUPPE

Diese Gruppe ist für fortgeschrittene Übende gedacht. Sie ist einerseits krönender Abschluß des Jahrestrainings, andererseits Tür zu einer gänzlich neuen Ebene der tantrischen Erfahrung. Nur sehr wenige haben in Westeuropa die Chance, sich dem klassischen Tantra - so wie es schon vor Jahrtausenden geübt wurde - in dieser leicht nachvollziehbaren Form zu nähern!

Die TeilnehmerInnen haben bereits gut gefestigte Erfahrung mit dem Spüren des eigenen Energiestroms, das tantrische Atmen ist ihnen zur zweiten Natur geworden, ihr Körper ist ihr bester Freund - und sie haben sich in die Tiefen des eigenen Wesens vorgewagt und gelernt, sich selbst und ihr Gegenüber jenseits aller Erwartungen und Klischees liebevoll anzunehmen.

In diesen intensiven Tagen lernst du, dein Herz zu weiten, Shiva und Shakti als personifizierte Energie zu verehren, dich im Ritual von tief verwurzelten Mustern und Glaubenssätzen zu lösen, die sexuelle Energie als magisch wirkende Schöpfungskraft zu erkennen und sie zum Wohle aller Wesen zu nutzen - so wie schon vor Tausenden von Jahren.

Das Geheimnis

Ich wußte auch nicht, was es war. Aber was immer es sein mochte, es war respektbeeinflussend und es sprach zu mir:

"Da gibt es das große, nicht vorhandene Etwas in dir.

Es ist überall, und weil es bereits alles hat, braucht es nichts, absolut nichts, nicht einmal Platz.

Es ist .

Du siehst es nicht.

Dennoch ist es da, an jeder Stelle, die du kennst, und solltest du eine neue entdecken, wartet es dort schon längst auf dich...

Es ist das, woraus du bestehst, was *wirklich* du bist. Du kannst nur dadurch vermeiden, Es zu sein, indem du es ignorierst - das tut ihm aber keinen Abbruch.

Es ist da, und es ist der unendliche Widerspruch in sich: so lange du es nicht bemerkst, ist es nirgends. Sobald du es aber bemerkst, ist es überall.

Es ist scheinbar nicht vorhanden, weil es keine

Grenzen hat. Dadurch ist es unendlich, unberührbar von Zeit und Raum, und doch beides beinhaltend.

Es ist größer als du, und doch bestehst du nur daraus.

Wenn du es suchst, wirst du es da, wo du suchst, niemals erlangen, denn finden kannst du nur, was du verloren hast.

Du kannst es auch nicht verlieren, denn es

Finden kannst du nur, was du verloren hast.

wird dir niemals gehören.

Es ist immer da, wartet jedoch auch nicht *einen* Moment darauf, daß du es entdeckst, denn: *dich* hat es nie verloren, und es weiß dich sicher in sich.

Es weiß, daß du es eines Tages wieder bemerken wirst, am ehesten vielleicht in einem Moment, in dem du nicht denkst.

Dann denkst du auch nicht, daß es nicht da ist. Du denkst nicht, daß du etwas tun müßtest, um es zu erringen.

Es ist hinter all dem, was du dir darunter vorstellst, und nur wenn du aufhörst, dir Vorstellungen darüber zu machen, wird es erfahrbar.

Es ist und stellt keine Bedingungen, denn es ist selbst von keiner Bedingung abhängig.

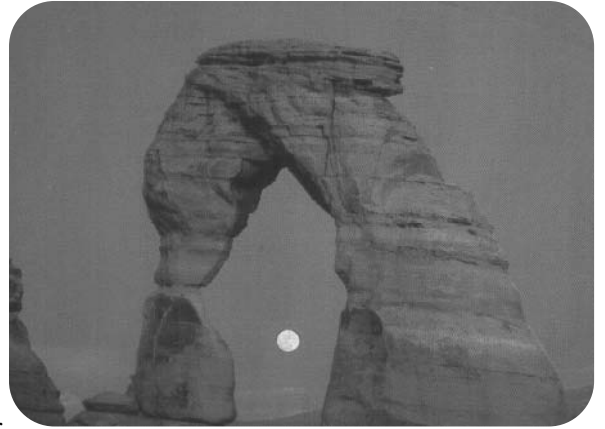
In dieser Form schenkt es sich unbegrenzt weiter und läßt dich sein, wie du bist.

Niemals würde es in deine Entscheidungen eingreifen! Unbeeindruckt von deinem Tun stellt es sich dir zur Verfügung.

So lange du glaubst, etwas dafür tun zu müssen, wirst du es nicht begreifen. Erst wenn du begreifst, daß das

Unbegreifliche nur durch dein Es-begreifen-Wollen von dir ferngehalten wird, wird es dir zugänglich.

Tu mal gar nichts und gestatte dir, daß du es schon bist.



Ganz wörtlich.

Ohne alle Bedingungen, mit Haut und Haaren und all dem, von dem du meinst, daß es dir mangelt.

Genau so, wie du dich jetzt fühlst.

Denn das ist es *auch*.

Es hat viele Namen, letztlich alle.

Ein sehr bekannter darunter ist *Liebe*."

Josef Ando Ponweiser ❖

Feedbacks



Hi ihr lieben,
nach durchsicht habe ich festgestellt, daß diese mehl wohl nur für jene unter euch geeignet ist, die über einen kerngesunden magen verfügen, also sagt nachher nicht, ich hätte euch nicht gewarnt.

Nun, zu eurer beruhigung: es geht mir gesundheitlich sehr gut, bis auf den leisen wunsch nach mäßigem durchfall. wieso? Na, weil: die klos wirken hier dermaßen abschreckend auf mein parasymphathisches system, daß ich ihm mit den besten argumenten (jetzt komm schon, woanders ist es noch viel dreckiger, der geruch ist doch nicht so schlimm - kuhstallaroma magst du doch sonst, eigentlich haben sie sich doch eh sehr bemüht, es sauberzukriegen, schau, das linke da ist doch vergleichsweise ganz nett...) nicht wirklich beikommen kann.

um euch noch ein wenig mit diesem weiß gott vielschichtigen thema zu verwöhnen: also es gibt hier die türkischen klos, wo man sich so zu ebener erde draufhockt. drunter gähnt ein loch, meist von antikem porzellan umrankt, und an der wand gibts eine spülvorrichtung, der jedoch lediglich dekorativer wert zukommt.

dafür ragt in hock-reichweite (sehr praktisch für jene unter uns, die nicht ganz so leicht die balance halten können, besonders wenn sie dabei versuchen, die weiten hosenbeine NICHT in den stehenden und wenig vertrauenerweckenden lacken zu versenken, und zwar weder das linke noch das rechte) ein wasserhahn aus der nackten wand und darunter wackelt ein herzerreißend zugerichtetes küberl (eimer, für die deutschsprachigen unter euch). dieses küberl füllt man mit wasser an - ja, das funktioniert - und naja, laut erklärung im touri-handbuch sollte man sich dann mit diesem wasser die linke hand, mit der man die endreinigung vollzogen hat, drübergießend waschen, und der rest ist als spülwasser fürs klo gedacht.

soweit, so gut, und ich denke, daß das sogar für die hier überall in großer zahl herumlaufenden mönche mit ihren vierzehn robenschichten, die ja erstmal hochgeschoppt und dann festgehalten werden wollen, nach einigen jahren übung gut laufen kann.

jedoch.

es gibt auch, besonders in den besseren etablissements, wie zb "meiner" wohnung, also der wohnung der tibetischen familie, bei der ich wohne, europäische klos.

die erste freude darüber erweist sich als kurzlebig, wenn man erstmal probiert hat, das zu tun, wozu man einen solchen ort aufsucht.

es fängt damit an, daß die klobrille nicht vorhanden/hoffnungslos versifft/ so kaputt ist, daß sich kein mensch über 3,7 kg draufsetzen kann.

aber das macht ja nichts, denkt man sich, ich schraube eben meine dekadenten westeuropäischen erwartungen zurück und das blanke porzellan tuts auch...

jedoch.

es ist nicht blank.

es ist versaut und/oder so nass, als hätte jemand in der klomuschel geduscht. das erklärt man sich voller nachsicht und verständnis, weil ja der vorgänger sicherlich in gleicher weise die wasserreinigung vollzogen hat.

Aufs Klo in Kathmandu

*Keine Fiktion.
Echte Mail (und echtes Leiden),
ungekürzt und unzensiert.*

nur hat man leider nix zum abtrocknen der muschel dabei und klopapier gibts nicht/ bleibt sonst keins fürn po/ könnte diese mengen wasser niemals aufsaugen.

also hockt man sich luftig drüber und redet

dem parasymphathischen system zu wie einem kranken roß. dann geht sich ein bissl pinkeln meistens aus.

viel mehr nicht, aber man wird ja bescheiden.

jedoch.

jetzt kommt die reinigungsprozedur.

wenn man sehr clever oder erfahren ist, hält man die erforderliche menge klopapier schon in der hand; andernfalls bietet sich das hilflose bild eines sich mit heruntergelassener hose, aber hochgeschoppten hosenbeinen (oder habt ihr gedacht, der boden zu hause sei trocken??) aus der schranzhocke nach dem auf dem spülkasten sitzenden klopapier umdrehenden verzweiflungstäters.

die bei mir zu hause übliche methode, nämlich ein plastik-krüglein mit altertumswert und von gottseidank dunkler farbe mit wasser aus einem kübel zu füllen und sich dann abzupritscheln, habe ich nach einem einzigen versuch, nach dem ich dann meine gesamte garderobe zum trocknen aufhängen konnte, als undurchführbar aufgegeben.

damit ist es leider noch immer nicht getan, denn jetzt gehts an die entsorgung.

klopapier in nepal ins klo zu schmeißen ist verpönt und das hat gute gründe, denn verstopfte klos, wo die ganze suppe hochsteigt, sind schon unter europäischen umständen kein anlaß zum jubeln.

deshalb gibts auf manchen klos - denen, wo ein klopapier vorhanden ist - ein küberl (jaja, schon wieder eins), wo das benutzte papier reinkommt; für segler eine vertraute prozedur.

jedoch.

auf "meinem" klo zu hause gibt's zwar papier, aber kein solches küberl.

was tun?

ok, dann eben doch rein mit dem papier ins klo, wird schon runterflutschen und es schaut ja keiner her...

hinter der klomuschel steht lässig ein gutgebauter, fast schon muskulöser spülkasten, der aber natürlich nicht funktioniert (auf antrag würden mir die hausleute vor jedem gang den spülkasten anfüllen, aber das ist dann doch etwas umständlich...).

also krügerl.

wer schon mal versucht hat, fröhlich schwimmende endprodukte mit je einem liter wasser wegzubekommen (soviel faßt das krügerl), der weiß, wie man dabei ins schwitzen kommt, und das liegt nicht an den 34 grad außentemperatur.

war ich jetzt etwas zu ausführlich?

nun, ihr seht, das thema gibt echt was her.

jedenfalls, eins weiß ich jetzt schon: wo mich mein ALLERerster weg in wien hinführen wird. könnt ihr es erraten?

alles liebe

helena

WÜHLKISTE



Lonnie Barbach

MEHR LUST

GEMEINSAME FREUDE AN DER LIEBE

rororo 60397, 384 Seiten, Amazon.at EUR 5,-

BUCHTIPP

Die Psychologin und Therapeutin Lonnie Barbach, berühmt geworden durch ihr Buch "For myself" über die Selbstliebe von Frauen, gibt hier unzufriedenen Paaren Gelegenheit, mal in ihre wohlgefüllte Trickkiste zu langen.

50 Übungen erleichtern es, sich über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden, Kommunikation zu üben, vergnügliche Experimente zu starten, Gefühle wahrzunehmen und ihnen Ausdruck zu verleihen und räumt so nebenher mit einigen Klischees auf, etwa mit jenem, es gebe eine "normale" Häufigkeit des Begehrens oder einer der beiden sei "Schuld" an der unbefriedigenden Lage. Fröhliches Üben!

PRAKTIKUMSSTELLE



Du hast Lust auf Seminare und Selbsterfahrung,
nur leider zuwenig Kleingeld dafür?
Stattdessen verfügst du über Zeit,
Organisationstalent, ein gewinnendes Wesen und
ein herzliches Verhältnis zu Computern?
Dann bist du vielleicht genau richtig bei uns...
Ruf einfach mal an!
01/419 76 88 66



Was uns so alles vom Leben fernhält

Beratungsstelle Wien-West



Dr. Amrit R. Fuchs
Mag. Helena Krivan

Sexualberatung
Einzel- und Paarberatung
Krisenintervention
Körperarbeit
Coaching und Supervision

Im Mittelpunkt:
Der Mensch.

Der Mensch und sein Thema.
Das Thema, das ihn momentan
so sehr beschäftigt, daß klar wird:
Ich brauche Raum. Und Zeit.
Ich brauche jetzt jemanden, der da ist,
der mir hilft, meine Gedanken zu ordnen,
meine eigene Lösung zu finden.
Jemanden, wo ich einfach ICH sein kann
und nichts richtig machen muß.

Wir sind da.

(01) 419 76 88 76, info@sexualberatung.at

Es hat sich verändert
es hat mich verändert
ich hab mich verändert

Zu mir

Ich seh einen Weg und
ich geh diesen Weg denn
ich glaub dieser Weg führt

Zu mir

hk '85

ÜBER DIE VERSTÄNDIGUNG VON MANN UND FRAU

Die Frauen sagen ja immer: "Mit einem Mann kann man nicht reden." Vielleicht liegt es daran, daß Frauen sich nicht klar genug ausdrücken?

Ein Beispiel:

Wenn eine Frau sagt: "Hör mal zu! Das hier ist ein einziges Chaos! Du und ich, wir machen jetzt sauber.

Dein ganzes Zeug liegt auf dem Fußboden und wenn wir nicht bald waschen, läufst du demnächst ohne Klamotten herum. Du hilfst mir jetzt, und zwar sofort!"...

...dann versteht der Mann:

Blablabla Hör mal zu
Blablabla du und ich
Blablabla auf dem Fußboden
Blablabla ohne Klamotten
Blablabla und zwar sofort.

Gefunden in: Osho Times 4/2004

TERMINE 2006/ 07

Veranstaltung	Level vor/ nach		Datum	Dauer	Ort	Beitrag /Frühbucher EUR	Anmerkung
Lösungen <i>Familienaufstellung nach Bert Hellinger</i>	0	0	25.-28.10. 06 11.-14.1. 07 1.-4.2. 07 8.-11.3. 07	Mi-Sa Do nm bis So Mittag	zeiTraum 1070 Wien	310,- /248,-	Selbst- versorger
Lösungen – Familienaufstellung, <i>geleitet von fortgeschrittenen Auszubildenden unter Supervision</i>	0	0	22.-24.6. 07	Fr nm bis So mittag	zeiTraum 1070 Wien	Spende	Selbst- versorger
Verborgene Kraft 1/2 <i>Butoh – Tanz der Veränderung</i>	0	0	29.9.-1.10. 06 30.3.-1.4. 07	Fr nm bis So nm	zeiTraum 1070 Wien	225,- /180,-	Selbst- versorger
Schnuppertag <i>Das Mini-Seminar zum Einfühlen</i>	0	1	19.11. 06 21.1. 07 4.3. 07	Sonntag, 10.00-19.30 h	zeiTraum 1070 Wien	62,- /50,-	Selbst- versorger
Schnuppertag LINZ <i>Das Mini-Seminar für EinsteigerInnen</i>	0	1	1. Oktober 06	Sonntag, 10.00-19.30 h	LINZ	62,- /50,-	Selbst- versorger
Schnuppertag GRAZ <i>Das Mini-Seminar für den Süden</i>	0	1	22. Oktober 06	Sonntag, 10.00-19.30 h	Graz	62,- /50,-	Selbst- versorger
Shakti pur 1 <i>Frau sein. Raum und Zeit zurückerobern.</i>	0	2	8. - 11. Februar 07	Do nm bis So nm	Attenhausen	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Männersache 1 <i>Freu(n)de finden. Zum Wesentlichen kommen.</i>	0	2	28.4. – 1.5.07	Sa nm bis Di mittag	Hansjörglhof OÖ	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Shakti pur 2 <i>Heilen. Schützen. Liebe leben.</i>	5	5	4.-8. Oktober 06	Mi nm bis So nm	Attenhausen Niederbayern	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Männersache 2 <i>Kraft und Schutz.</i>	5	5	4.-8. Oktober 06	Mi nm bis So nm	Attenhausen Niederbayern	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Sinnesfreuden <i>Eine Annäherung an Tantra</i>	0	3	22.-24. September 06 23.-25.2. 07 4.-6.5. 07	Fr nm bis So nm	Kobleder, OÖ Flackl, NÖ	225,- /180,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Tanz der Energien <i>Meditation – Tanz - Begegnung</i>	0	3	1.-5. August 07	Mi nm bis So mittag	Villa Pannonica Nähe Wien	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Atem, Energie & Co. <i>Tantra-Basisseminar</i>	0 / 1	4	8.-12. November 06 24.-28. Jänner 07	Mi nm bis So mittag	SH Flackl NÖ	Spende	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Gemeinsamer Höhenflug <i>Basis- und Aufbau-seminar</i>	4	5	17.-23.3. 07	Sa nm bis Fr mittag	SH Jonathan Niederbayern	554,- /446,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Magic Points 2 <i>Ausbildung in Meridianmassagen nach Dr. Achim Eckert</i>	7	7	25.-30.11. 06	Sa nm bis Do mittag	SH Kobleder OÖ	631,- /543,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Die WELLE <i>DIE Königsübung des Tantra!</i>	6 / 7	8	1.-5. November 06	Mi nm bis So mittag	SH Jonathan Niederbayern	466,- /373,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Der Große Bogen 2006/ 07 <i>Von den ersten Schritten bis zum klassischen Tantra: Jahrestraining in sechs Teilen</i>	2	9	Die Welle: 1.-5.11.06 Maithuna I: 6.-10.12. 06 Höhenflug: 17.-23.3. 07 L&H: 19.-25.5. 07 Ekstase: 11.-18.8. 07	Insgesamt 36 Tage	Niederbayern	2.592,- /2.232,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Der RITUALWEG 2007/08 <i>Klassisches Ritual-Tantra 2-Jahres-Training für Fortgeschrittene</i>	8	13	Maithuna II: 27.6.-1.7. 07 Maithuna III: 25.-31.10. 07 Maithuna IV: 2.-8.2. 08	Insgesamt 24 Tage	OÖ	2.280,- 1.980,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung

Anmeldung

Eine rechtzeitige telefonische Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen unbedingt erforderlich.

Nach der Anmeldung erhältst du die je nach Veranstaltung erforderlichen Detail-Informationen.

Wenn du @-Mail hast und sie uns mitteilst, wirst du von den Jours fixes, Special-Events, kommenden Seminaren und Last-minute-Angeboten benachrichtigt.

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

Frühbucherbonus (bis zu EUR 360,-!) und -termin bitte der jeweiligen Einladung entnehmen.

Seminare, die im Mittelteil des Namasté beschrieben, hier aber nicht angeführt sind, finden zu einem späteren Termin wieder statt.

