

## Individualtraining für Paare

Zyklus von 4 Abenden (1x pro Monat) in Kleingruppe

Start: Freitag, 03.06.2022 (19:00 - ca. 22:00 Uhr)

Das Tantra-Individualtraining ist für Paare, die ihre Beziehung, ihr Liebes- und Lustleben erforschen, erweitern, bereichern, verändern, vertiefen, intensivieren, usw. wollen.

Der Zyklus ist für alle, die sich gemeinsam weiterentwickeln oder tiefer kennenlernen möchten, egal ob ihr euch gerade kennengelernt habt oder in einer schwierigen Phase steckt oder euch neu orientieren oder eure Beziehung beleben wollt.

Das Tantra-Individualtraining kann euch dabei unterstützen, dass die Beziehung auf allen Ebenen (körperlich, emotional und seelisch) besonders und lebendig bleibt und/oder wird.

Ihr könnt dabei eine intensivere und neuartige Sinnlichkeit, Lust und Lebendigkeit (auf körperlicher Ebene), echte Nähe und Intimität (auf emotionaler Ebene) und mehr Klarheit (auf geistig, spiritueller Ebene) erleben.

### Kurz einiges zum Ablauf:

wenn ihr euch als Paar darauf einlassen wollt, ist es wichtig, dies als **Prozess** zu sehen.

Das heißt ihr gönnt euch in regelmäßigen Terminen füreinander diese Zeit.

Ein Zyklus von **4 Einheiten** (Abenden) in einer Kleingruppe (3 - 5 Paare) ist die Basis.

Jeder Abend hat **bestimmtes Thema**, zu dem Körper- und Energieübungen, Meditationen, etc. gelernt und geübt werden. Wie gehen dabei gern ganz individuell auf die Wünsche ein, die ihr als Paare mitbringt.

### Inhalte und Methoden:

- eure persönlichen **Liebes-u. Luststrategien erkennen** und wenn nötig verändern u./od. erweitern
- Körper- und Energieübungen, Atemübungen, etc. die die **emotionale Nähe fördern** und gleichzeitig die **körperliche Vitalität und Lust intensivieren** bzw. **komplett neue körperliche Erfahrungen ermöglichen**
- Körper- und Energieübungen, die eventuell **blockierte Energien wieder ins fließen** bringen (z.B. bei mangelnder Lust, Erektionsproblemen, Orgasmusschwierigkeiten, etc.)
- **Rituale**, die das Liebes- und Lustleben bereichern und intensivieren und so echte Nähe bringen
- Anregungen, wie ihr ein sinnliches Umfeld schaffen könnt (z.B. Einsatz von Düften, Musik, ...)
- ganzheitliche **Kommunikation** (z.B. die eigenen Wünsche erkennen, dazu stehen und so formulieren und aussprechen, dass sie der Partner auch erfüllen kann)
- eventuell, wenn notwendig, gemeinsame (neue) **Zielfindung**, eure **Paarvision**
- Tipps für eine sinnlich-genussvolle Lebenseinstellung und Lebensstil
- Anleitungen für gemeinsame **Massagen**: die Kunst der sinnlichen Berührung
- Meditationen für innere Ruhe und Klarheit

Jede Einheit beginnt mit einer kurzen Erfahrungsrunde, in der eure Wünsche, Erfahrungen, Erlebnisse und Veränderungen besprochen werden.

Dann kommt der **praktische Teil**:

nachdem sämtliche Übungen erklärt und gezeigt werden, übt ihr mit eurem Partner.

Anschließend könnt ihr in der Runde eure eigenen Erfahrungen zu den Übungen reflektieren.

Zum Abschluss solltet ihr euch noch eine kurze **Ruhepause** (ca. 15 Min.) gönnen, um das Erlebte zu integrieren.

Zusätzlich macht ihr daheim eure „**Haus-übungen**“ als Paar (diese sind so aufgebaut, dass ihr sie gut in euren Alltag integrieren könnt).

### Vorteil der Kleingruppe:

Ihr könnt euch auch mit anderen Paaren austauschen, und gleichzeitig ist die persönliche Betreuung gewährleistet ist (deshalb nur max. 5 Paare).

**Die Konstellation einer Kleingruppe wirkt erfahrungsgemäß bei diesem Prozess sehr unterstützend und hilfreich.**

Die Abende werden entweder von Cornelia, Josef oder uns beiden (Cornelia & Josef) geleitet.

### Organisatorisches:

- **Termine:** Ein Zyklus besteht aus 4 Abenden, der nur als Ganzes gebucht werden kann. Falls ihr verhindert seid, könnt ihr den Abend im nächsten Zyklus nachholen  
Start ist **Freitag, 03. Juni 2022**, 19:00 – ca. 22:00 Uhr  
**1 Abend pro Monat, der erste Freitag im Monat** (jeweils 2,5 - 3 Stunden)  
z.B. 03.06., 01.07., 05.08., 02.09.
- **Beitrag:** € 80,- pro Person pro Abend (also € 320,- pro Person für 4 Abende).  
Der Beitrag für 4 Einheiten ist im Voraus zu bezahlen
- **Kleingruppe:** Kleingruppe mit min. 3 und max. 5 Paare, um intensive Betreuung zu gewährleisten
- **Ort:** praxis**Raum** – Zentrum für Körper, Psyche und Geist  
1030 Wien, Landstraßer Hauptstraße 32/23, [www.praxisraumwien.at](http://www.praxisraumwien.at)
- **Wichtig:** Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt - die Reihung erfolgt nach Anmeldedatum
- **Anmeldung:** Mail: [office@liebesakademie.at](mailto:office@liebesakademie.at) oder  
SMS: 0699/182 00 452

v2022-05

*Liebesakademie*

Institut für Persönlichkeitsentwicklung,  
Beziehungs- & Sexualberatung