

## Tantra-Individualtraining

### in Kleingruppen (max. 8 TN)

Infoabend am 20.11.2020 um 18:00 Uhr

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

Egal ob ihr Tantra kennenlernen möchtet oder euch in einer Gruppe weiterentwickeln möchtet, **das Tantra-Individualtraining kann euch dabei unterstützen, dass ihr euch auf allen Ebenen (körperlich, emotional und seelisch) wieder lebendig fühlt oder bleibt.**

#### Ablauf:

Ihr könnt euch **als Paar oder mit fixem Übungspartner** anmelden.

Wichtig ist, dass ihr die jeweiligen **Übungspartner nicht wechselt** (ist derzeit Corona bedingt sinnvoll).

Ein Zyklus umfasst jeweils **4 Einheiten** (4 Abende) und ist nur als Ganzes buchbar.

Jeder Abend hat ein **bestimmtes Thema**, zu dem geübt wird.

#### Solche Inhalte sind z.B.:

- Körper- und Energieübungen, Atemübungen, etc. die die **emotionale Nähe fördern** und gleichzeitig die **körperliche Vitalität und Lust intensivieren** bzw. **neue körperliche Erfahrungen ermöglichen**
- Körper –und Energieübungen, die eventuell **blockierte Energien wieder ins Fließen** bringen (z.B. bei mangelnder Lust, Erektionsproblemen, Orgasmusschwierigkeiten, etc.)
- ganzheitliche **Kommunikation**: die eigenen Wünsche erkennen, dazu stehen und so formulieren und aussprechen, dass sie auch erfüllt werden können
- Tipps für eine sinnlich-genussvolle Lebenseinstellung und Lebensstil
- Anleitungen für gemeinsame **Massagen**: die Kunst der sinnlichen Berührung
- Meditationen für innere Ruhe und Klarheit, etc.

1 Einheit (von 4) wird getrennt geleitet, also nur Frauen und nur Männern (um geschlechtsspezifische Themen und Übungen zu praktizieren).

#### Organisatorisches und Termine:

- **Termine**: Ein Zyklus besteht aus **4 Abenden** (jeweils 3 Stunden), der nur als Ganzes gebucht werden kann. Die Termine werden nach einem Infoabend gemeinsamen vereinbart.
- **Infoabend am 20.11.2020 um 18:00 Uhr – Anmeldung unbedingt erforderlich!**  
**Start** ist, sobald mindesten 3 Übungspaare interessiert sind
- **Beitrag**: € 200,- pro Person für 4 Abende (also € 50,- pro Person pro Abend)  
Der Beitrag für 4 Einheiten € 200,- pro Person wird im Voraus bezahlt
- **Ort**: Praxis, 1030, Landstr. Hauptstr. 32/23
- **Anmeldung**: per mail an: [office@liebesakademie.at](mailto:office@liebesakademie.at)