

## Tantrischer Adventkalender

24 Übungen für jeden Tag mit genauer Anleitung für Einzelne und Paare

*Beginn: 01.12.2022*



wenn ihr euch selbst und/oder eurer Liebsten/eurem Liebsten was Besonderes schenken möchtet, dann ist das vor allem **Zeit und Präsenz**.

Mit dem **tantrischen Adventkalender** könnt ihr jeden Tag für eine bestimmte **Zeit nur für euch selbst oder nur für euch als Paar** da sein.

Ihr bekommt **jeden Tag 1 Übung per Mail**, die ihr **allein oder mit Partner:in** machen könnt (immer abends, damit der Rahmen dafür bewusst gestaltet werden kann).

Es sind **tantrische Körper- und Energie-Übungen, Atemübungen, Meditationen, etc.**, die die Liebeslust und Lebenslust aktivieren, und gleichzeitig ganz in den Moment und in die Stille bringen können.

So wird Freude, Liebe, Lust, Stille, Entspannung, Aktivierung, Genuss, ...(wieder) spürbar

**Sämtliche Übungen sind auch ohne tantrische Vorkenntnisse möglich.**

Alle Übungen sind mit genauer Anleitung und mit Musikempfehlung.

### Organisatorisches:

- **Beitrag:** für den Adventkalender € 48,- (entspricht € 2,- pro Tag)
- **Inhalt:** 24 Übungen mit genauer Anleitung, die per Mail jeweils abends (ab ca. 17:00 Uhr) verschickt werden, Beginn 01.12.2022, jeweils 24 Tage lang eine Übung
- **Einstimmung:** am 30.11. erhaltet ihr ein Mail mit Anregungen, wie ihr diese täglichen besonderen Momente gestalten könnt
- **Bestellung:** mit beiliegendem Formular
- **Gutschein:** falls es ein Geschenk an eure/n Liebste/n ist, könnt ihr den Adventkalender auch als Gutschein bestellen
- **Anmeldung:** Mail: office@liebesakademie.at

v2022-11

Weitere Informationen zu unseren **Angeboten** siehe unsere Homepage [www.liebesakademie.at](http://www.liebesakademie.at)