

Tantra Abendkurs

in Freiburg

montags, alle 14 Tage, 20.00 – 22.00 Uhr

Beginn Kurs 1 : 23. Sep. 2019

Beginn Kurs 2 : 27. Jan. 2020

Benno Enderlein (Freiburg)



Lehrer für Contactimprovisation seit 1991. Er forscht und lehrt mit Contact Tango, Contact & Shiatsu, Contact Tantra und Water Contact. All diese Formen am Rande des Gewohnten Begegnens ermöglichen uns, Gewohnheiten zu erkennen, zu überprüfen und das volle Potential unserer Möglichkeiten auszuschöpfen.

„Ich erlebe diese Abende als einen Forschungsraum, in dem ich mich tiefer und tiefer in meinem Sein und Handeln erkennen kann.“

Kreiere dir das Umfeld, welches dich inspiriert und nährt.

In diesem **Tantra Abendkurs** öffnen wir einen sinnlichen, zutiefst menschlichen Begegnungsraum, der Körper, Geist, Gefühl und Spiritualität berührt. Achtsamer Umgang, Selbstverantwortung sowie Empathie mit sich selbst und mit anderen sind dabei grundlegend. Wir sind eingeladen, uns unsere persönlichen Grenzen und Tabus bewusst zu machen. Wir dürfen sie wahren, mit ihnen experimentieren, sie annehmen oder über sie hinauswachsen.

Wir erforschen ganz praktisch unsere Berührbarkeit, Sinnlichkeit und Sexualität und stellen uns dabei folgenden Fragen:

Wie sind sie geprägt durch meine Erziehung und gesellschaftliche Normen?

Kann ich meinen Fokus im Sein halten trotz der Aktivität meines Verstands?

Welche Urteile habe ich über mich und andere?

Kann ich einen anderen Standpunkt einnehmen wenn ich urteile?

Welche Räume öffnen sich, wenn ich mich von der Zielgerichtetheit zur Absichtslosigkeit bewege?

Kann ich spielerisch und verantwortungsvoll mit meinen Grenzen und den Grenzen anderer umgehen?

Kosten:

8x 140-200€ für die ganze Serie.

Schnupperabend 20 €. Nach einem Schnupperabend kann Mann/Frau sich für die ganze Serie entscheiden. Durch diese Verbindlichkeit entsteht ein tieferes Einlassen und ein tieferer Gruppenprozess.

Ort: Freiburg-Vauban, Raum Der Stille,

Info / Anmeldung:

Benno Enderlein,
www.dolphin-touch.de
T.: 0761 / 707 85 33, **Mail:**
bennoenderlein@gmx.de