



befreit lieben

.....◆.....
Tantra Jahresgruppe 2025
& Aufbaukurs Lehrerausbildung

Bewusstseinstaining für Liebe,
Beziehung und Intimität

Jahresgruppe 2025

Bewusstseinstaining für Liebe, Beziehung und Intimität

.....◆.....

Das Training ist in **sechs Zyklen** aufgeteilt, die dein Leben heilend über ein Jahr begleiten. Diese Zeit ist geprägt von der Ausrichtung, **das liebende Herz in dir** zu erwecken. Alte Konzepte und Prägungen werden betrachtet und in Liebe frei gegeben. Achtsam begegnest du deinem/er inneren Geliebten und erfährst dich in deinen Gefühlen und der Hingabe an dich selbst und anderen. So lernst du, deiner eigenen Intuition und deinem **inneren Wissen** zu vertrauen.

Die Jahresgruppe ist **ein geschützter Raum**, um in Intimität und Beziehungen neue Wege zu gehen. Liebevoll befreist du deine Fähigkeit, Sinnlichkeit und Ekstase völlig entspannt zu erleben.

Herzdiamant 20. – 22. Dezember 2024

Ein Einführungsseminar, um das Kaschmirische Tantra kennenzulernen oder es zu vertiefen. An diesem Wochenende werden die Herzpunkte der sechs Zyklen aus dem Jahrestaining berührt.

1. Lotus-Zyklus Mein Ja zum Leben

23. – 26. Januar



Das bewusste Schauen auf die verletzten, inneren Anteile öffnet den Raum für die Förderung eigener Stärken sowie die **Entwicklung zu einer freierheitlichen und achtsamen Beziehung zu sich selbst und anderen.**

In einer Gruppe mit vertrauensvollen Menschen können schmerzhaft Erfahrungen und destruktive Glaubenssätze, die oftmals das Leben unbewusst steuern, sanft gelöst werden.

Dies stärkt **die Verbindung zur inneren Weisheit** und ist die Grundlage für ein authentisches Ja zum Leben, deiner Sensibilität und Präsenz.

Dieser Zyklus ist offen und kann einzeln gebucht werden.

Frühbucher bis 11. November 2024: **330 €** • Seminargebühr: **360 €**

Landhaus Sonnenberg • Donnerstag, 19 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr

Die Lotuspflanze gedeiht in ruhigem Gewässer. Sie braucht Wärme, nährstoffreichen Boden, schützende Geborgenheit und Sonnenlicht. So entsteht aus den schlammigsten Wassern eine strahlende Blüte.



2. Kailash-Zyklus Herz-Körper

03. – 06. April



Shiva symbolisiert die männliche Kraft.

Er verkörpert Schöpfung und Neubeginn ebenso wie Erhaltung und Zerstörung. Auf seinem heiligen Berg Kailash sitzt er in tiefster Meditation versunken.

Im Körper sein, den Körper annehmen, mit offenem Herzen einen kraftvollen Stand im Leben einnehmen unterstützt dich in deiner natürlichen Spontanität.

In diesem Zyklus lernst du, **die Verbindung zu deiner ureigenen Kraft zu stärken** und den Körper als einen erstaunlichen, intelligenten und empfindsamen Organismus zu lieben. **Die Verbindung von Herz und Körper und das Erleben von Vergebung** schenkt dir eine geheilte Beziehung mit allem, was dir begegnet. Wer diese Wahrheit seines Körpers erkennt, erfährt die Wahrheit des gesamten Universums. Die Gedanken werden langsamer und es entsteht mehr **Raum für das Wesentliche**.

Bei diesem Zyklus kann noch in die Jahresgruppe mit eingestiegen werden. Voraussetzung ist die Erfahrung mit innerer Arbeit und ein Vorgespräch.

3. Drachen-Zyklus Sexualität heilen

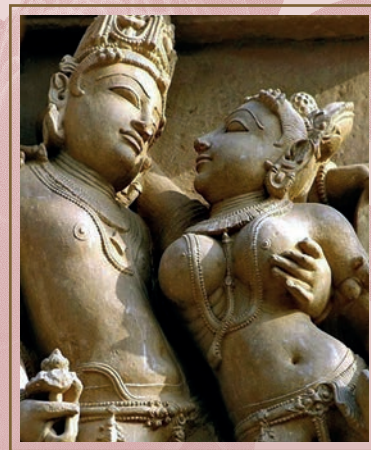
28. Juni - 05. Juli



In der Sexualität liegt das Feuer verborgen, das uns am stärksten transformiert, energetisiert und befreit. Jedoch sind hier auch tiefe Ängste und Spannungen gespeichert, die unsere Lebensenergie nicht frei fließen lassen. Dadurch geschieht Trennung von dem Gefühl, **natürlich und unschuldig Lust und Ekstase zu erfahren**. Wir vergessen, entspannt in das Becken und genussvoll in den Bauch zu atmen.

Im Yoga der Berührung ist die Heilung des gesamten Empfindungsbereiches deines Beckenraumes möglich. Du erlebst, dass dein Körper ganzheitlich sexuell ist, dass **jede bewusste Empfindung deines Körpers sexuelle Lust und Ekstase sein kann**. Eine neue Intimität, die Liebe und Lust mit dir selbst, zeigt sich. Deine Lebens- und Liebesenergie wird geschmeidiger, und es entsteht eine authentische Beziehung zu deiner Sexualität.

Der Drache ist ein mystisches Tier, er steht für Sexualität, Fruchtbarkeit und Feuerkraft. Wer einen Drachen befreit, den macht er glücklich.



4. Shiva Shakti-Zyklus Grenzenlos lieben

28. Juni - 05. Juli

.....◆.....

Im geschützten Frauen- und Männerkreis erfährst du, **bewusst die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen** und dich damit wertzuschätzen. Sich richtig fühlen im eigenen Körper kann ein unermessliches Potential für Frieden entfalten. Durch das Erleben und **Verschmelzen deiner inneren weiblichen und männlichen Anteile** kannst du in der Begegnung mit anderen auch deren Bedürfnisse und Wünsche anerkennen und wertschätzen. Verletzungen können geheilt werden, Mann und Frau begegnen sich wahrhaftig in gemeinsamer Liebe.

So lernst du, **dir selbst und auch dem anderen zu vergeben**, Beziehungsmuster zu heilen und ohne Angst ehrlich zu sein. Du entdeckst die Anziehung von Mann und Frau völlig neu und kannst **offen sein für wahre Intimität**.

Zyklus 3 und 4 finden in der Toscana statt.

Shiva ist das universelle Bewusstsein, Shakti die kosmische kreative Energie. Gemeinsam repräsentieren sie die Vereinigung von Himmel und Erde, Geist und Materie, bewusst und unbewusst, maskulin und feminin – die gesamte kosmische Einheit, in der wir täglich leben.



5. Phönix-Zyklus Sterben & Leben

25. – 28. September



Der Phönix ist das Symbol der Wiedergeburt, des Lichtes, des Feuers und der Sonne. Er steht für die ewige Erneuerung, den Zyklus des Lebens und Reinkarnation.

Wer bin ich wirklich? Was bewegt mein Leben?

Die Suche nach Veränderung und Verbesserung ist oft verbunden mit der gleichzeitigen Angst vor dem Neuen und vor dem Loslassen scheinbarer Sicherheiten. In Wahrheit sind wir jedoch bereits vollkommen.

In dieser Erkenntnis entsteht **große Dankbarkeit** und das Potential, das jeder in sich trägt, wird klarer. Du entfaltest **ein tiefes Vertrauen und eine Hingabe an das, was ist**. In diesem Einheitsgefühl entsteht ein natürliches Erschauern, eine wunderschöne innere Vibration, die dich trägt.

Dieser Zyklus ist offen und kann einzeln gebucht werden.

Frühbucher bis 30. Juli 2024: **320 €** • Seminargebühr: **350 €**

Landhaus Sonnenberg • Donnerstag, 19 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr

6. Love Essence-Zyklus Bewusstseinsprung

27. – 30. November



Love Essence ist die reine, ewige, in allem pulsierende Urquelle, Schöpferkraft und Liebe. Wenn wir in der Liebesessenz sind, gibt es keine Trennung mehr, und wir erfahren, wer wir wirklich sind.

Du erfährst dich in einem kostbaren Raum absoluter Stille, der deiner **Visionsfindung** dient. Eine Zeit ohne äußere Reize. **In einer feinen, sinnlichen Wahrnehmung** aktivierst du den inneren Beobachter für das, was dich bewegt.

Wie fühlt sich grenzenlose Liebe an? Wie integriere ich spirituelles Bewusstsein und die eigene Metamorphose sanft in meinen Alltag? Wie kann ich meine Visionen mit anderen teilen, Eins Sein und Transzendenz mit Menschen leben?

Dieses Bewusstsein fließt in die Gesamtheit deines Lebens hinein und schenkt dir **neue Impulse von Vertrauen und Weite**. Menschen und Situationen begegnen dir in Frieden und Wertschätzung. Visionen entfalten sich und es entsteht **ein tiefes Einverständnis** in den Weg deines Herzens.

Termine Jahresgruppe 2025

6 Zyklen, insgesamt 24 Tage

-
- 1. Lotus-Zyklus:** 23. – 26.01. • 4 Tage
 - 2. Kailash-Zyklus:** 03. – 06.04. • 4 Tage
 - 3. Drachen-Zyklus + 4. Shiva Shakti-Zyklus:**
28.06. – 05.07. • 8 Tage
 - 5. Phönix-Zyklus:** 25. – 28.09. • 4 Tage
 - 6. Love Essence-Zyklus:** 27. – 30.11. • 4 Tage

Frühbucher bis 11. Novembaer 2024: **1980 €** (inkl. 19% MwSt.)

Teilnehmerbeitrag: **2150 €** (inkl. 19% MwSt.)

Monatliche Ratenzahlung möglich: **180 €** x 12 Monate

TeilnehmerInnen des Herzdiamanten erhalten **150 € Rabatt**
auf ihre Buchung für die Jahresgruppe 2025.

Zzgl. Unterkunft und Verpflegung:

Die Zyklen 1,2,5 und 6 finden im **Landhaus Sonnenberg**
in Erbach statt. **Zimmer mit Vollpension ab 86 € pro Tag.**

Zyklus 3 und 4 findet im **Seminarhaus Terenzana**
in Riparbella (Toscana) statt. **Zimmer mit VP ab 595 € pro Woche.**

Die Seminare beginnen jeweils um 19 Uhr mit dem
gemeinsamen Abendessen und enden um 14 Uhr
mit dem Mittagessen.

Anmeldung:

www.befreit-lieben.de/tantra-jahresgruppe/anmeldung

Die Anmeldung ist bestätigt bei Eingang einer Anzahlung von 400 €
oder des gesamten Seminarbeitrags. Bis 2 Wochen vor Beginn des
Seminars wird der gesamte Teilnehmerbeitrag fällig.

Tantra Lehrerausbildung 2025

Aufbaukurs



„Tan“ heißt soviel wie erweitern, ausbreiten, verweben und „tra“ meint das Instrumentelle. Tantra ist also ein Instrument, eine Technik zur Ausdehnung des Lebens. Es ist ein Jahrtausende alter Weg der Rückkehr zu unserem ursprünglichen Wesen.

Für Männer und Frauen, die das Jahrestraining vertiefen möchten oder daran interessiert sind, selbst Tantra zu lehren und weiterzugeben.

Es werden tiefgreifende Kenntnisse in Gruppenleitung und deren Aufbau vermittelt: Meditationen und Visualisationen erarbeiten, eigene Talente erkennen und verwirklichen, offen und fließend vor einer Gruppe sprechen, Menschen in Veränderungsprozessen selbstbewusst begleiten, Erfahrungen im Kaschmirischen Tantra sammeln, die Prinzipien der Wandlung der Persönlichkeit kennen lernen und den inneren Beobachter schulen.

Voraussetzung für die LehrerInnenausbildung ist eine Teilnahme an der Jahresgruppe oder einer vergleichbaren Seminarerfahrung.

Die Ausbildung beinhaltet:

- Assistenz und Begleitung in der Jahresgruppe
- Einzel- und Gruppencoaching zwischen jedem Zyklus
- Ein Supervisions-Wochenende
- Erfahrungen sammeln in Gruppenleitung
- Die Vision als TantralehrerIn konkret umsetzen

Termine wie bei der Jahresgruppe 2025

Teilnehmerbeitrag: **1790 € (inkl. 19% MwSt.)**

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung:

www.befreit-lieben.de/tantra-jahresgruppe/lehrausbildung

Die Anmeldung ist bestätigt bei Eingang einer Anzahlung von 400 € oder des gesamten Seminarbeitrags. Bis 2 Wochen vor Beginn des Seminars wird der gesamte Teilnehmerbeitrag fällig.

Im Einzelfall kann nach Absprache eine monatliche Ratenzahlung vereinbart werden. Anzahlung 200 €, dann monatliche Rate.



Elisabeth Bott

Tantralehrerin • Heilerin
Trauma- und Körpertherapeutin
Beziehungs- und Gesundheitscoach
Seminarleiterin mit 22-jähriger Erfahrung



Praxis für Körpertherapie
Einzelarbeit auf Anfrage möglich
Grüne Gärtel 40 • 76316 Malsch
Telefon: 0 72 46-915 92 72
E-mail: leben@befreit-lieben.de

www.befreit-lieben.de