

# Berichte von TeilnehmerInnen eines einwöchigen Tantra-Retreats mit No-Guru in Italien

Gekennzeichnet ist nur, ob ein Text von einer Frau (w) oder einem Mann (m) stammt.

Das Tantra-Seminar in der Toscana gab mir die Möglichkeit, sehr bereichernde Erfahrungen zu machen, die man "im normalen Leben" kaum machen kann. Insbesondere zu den Themen "Offenheit in der Begegnung zu anderen Menschen", "Ausdruck von Gefühlen", "Sinnlichkeit" und "Lebensfreude, Glück" habe ich wertvolle Impulse erhalten. (m)

\*\*\*\*\*

Die Reise bot eine Einladung, die eigene Lebenswirklichkeit zu spiegeln und sich achtsam neuen Sinneserfahrungen zu öffnen- in einem geschützten Rahmen, in dem sich alle Teilnehmer mit Respekt begegnet sind!

Ganz besonders gefallen hat mit Euer unermüdlicher Ganztageseinsatz und die Vielfalt der Möglichkeiten (Yoga, Meditation, Körperarbeit, Tantra). Tat mir ja leid, dass ich mich morgens so schwer zum Yoga aufraffen konnte- morgens ist einfach nicht meine Sportzeit. (w)

\*\*\*\*\*

Ich schreibe zur Zeit ganz viel - damit ich nichts vergesse, immer wieder kommen Erinnerungen und damit sehr gefuehlvolle Momente an eine unbeschreibliche Zeit. Gestern sass ich in der Abendsonne am Strand und konnte gar nicht mehr aufhoeren zu weinen - gute, loesende, reinigende Traenen.

Vor einem Jahr noch war dies fuer mich kaum möglich, die letzten Wochen aber - speziell meine intensive Zeit mit meiner 5-Rhythmen-Gruppe und jetzt nochmal intensiv mit Euch hat hier Schleusen geöffnet !

Auch meine Beckenenergie hat eine neue Oeffnung erfahren - auch da merke ich von Tag zu Tag mehr Energie - bin einfach voller freudvoller Lust, die sich auch in Lebenslust und sinnlichem Erleben zeigt - was man so alles im Meer mit Wellen anstellen kann... :-) Bin hier alleine - solo - was ganz neu ist. Speziell nach dieser intensiven Woche mit der Gruppe war es schon erst mal nicht leicht, alleine zu sein, aber ich genieße MICH inzwischen sehr... Ich kann meiner Intuition folgen, sehr spontan sein und so meinem Flow absolut nachgehen, der einen enormen Anstoss bekommen hat in der Zeit mit Euch und der Gruppe.

Danke - fuer eure wundervolle intuitive Energie, fuer die Zeit und die Aufmerksamkeit, die ihr jedem Prozess und jedem von uns gegeben habt. Ich hab mich gesehen gefuehlt, was einen enormen Stellenwert fuer mich hat. Liebe konnte frei fließen in dieser Woche - auch wenn es ein paar Tage gedauert hat, bis ich dies auch auf mich uebertragen konnte. Jetzt geht es dafuer umso besser.

Danke fuer Euer "Da - Sein" mit allem - auch mit Eurem Rueckzug und Euren Traenen, die meinen auf den Weg geholfen haben.

Fuer Eure Hingabe - sie hat meine ermöglicht.

Danke dafuer, uns eine so wundervolle Umgebung fuer diese Prozesse zur Verfuegung zu stellen - alleine die Umgebung war so sinnlich... und das Essen so gut... ich hab schon so was wie "Heimweh".

Nach meinem derzeitigen Gefuehl möchte ich im naechsten Jahr gerne wieder mit dabei sein. (w)

\*\*\*\*\*

Ich glaube, das Erlebte lässt sich schwer beschreiben und vermutlich ist es bei den Teilnehmern auch ganz unterschiedlich – je nach „Thema“.  
Ich werde es jetzt mal versuchen.. aus der Vorstellung heraus, jemand anderem zu erklären, warum diese Reise für mich zum absoluten VOLLTREFFER wurde.. :-)))

Diese Woche begann für mich sehr angenehm weil die Gruppe sehr harmonisch war, die „Leitung“ ruhig und umsichtig die Abläufe, Aufgaben und Gespräche einleitete, und das Essen in der schönen Umgebung einfach klasse war. Dann folgte eine Phase, in der ich mich mit meinen Grenzen auseinandersetzen musste und am liebsten sofort abgebrochen hätte, wenn sich die Möglichkeiten einer „Flucht“ ergeben hätten. Zum Glück bin ich geblieben, denn von diesem Punkt aus habe ich eine völlig neue Sichtweise auf mich und andere entwickeln können und es ist für mich zu einem Geschenk geworden, dass ich im Laufe dieser Woche so viele Erfahrungen in unterschiedlichster Form machen durfte. Ich bin mir selber viel näher gekommen und habe erkennen dürfen, dass ich im Miteinander mit der Gruppe auch viel über mich erfahren kann, indem ich mich auf andere Menschen einlasse und ihnen eine Wertschätzung entgegenbringe und umgekehrt auch annehmen kann.  
Das umfangreiche und abwechslungsreiche Programm stellte mich immer wieder vor neue Aufgaben aber durch die unterschiedlichen Meditationsformen und die Ruhe und Schönheit der Natur rund um das Seminarhauses hatte ich genügend Zeit, in der Auseinandersetzung mit mir selber die Bereitschaft für neue Begegnungen und Impulse zu finden bzw. zuzulassen. Die Massagerituale waren immer wieder neu und anders, wie überhaupt das gesamte „Training“ viele Überraschungen enthielt und Raum für offenen und liebevollen Umgang mit sich und Anderen öffnete.

Die respektvolle, zugewandte und wertfreie Haltung von Euch ermöglichte es mir, mich immer mehr auf neue Erfahrungen einzulassen. Im Kontakt und Austausch mit den übrigen Teilnehmern entwickelte sich zunehmend ein Vertrauen und es war ein Rahmen, wo die unterschiedlichsten Gefühle offen ausgesprochen werden konnten. Es war einfach schön, soviel Nähe, Zugewandtheit und Achtsamkeit zu erfahren. Ob beim Yoga, Tanzen, in den Gesprächsrunden oder bei den Meditationsformen – immer hatte ich zunehmend das Gefühl, ganz ich selber sein zu dürfen, ohne Erwartungen zu erfüllen oder einem „Gruppenzwang“ zu unterliegen. Ich fühle mich einfach befreit und glücklich und spüre eine ganz neue Wärme in mir, die ich nun auch anderen Menschen entgegenbringen kann. Für mich ist es sensationell, welche Veränderungen ich in den wenigen Tage dieses Tantra-Trainings erlebt habe. Wenn dann auch noch zwei Bekannte nach der Rückkehr völlig begeistert auf meine „neue“ Ausstrahlung reagieren kann ich wohl nur sagen:

DAS NO-GURU KONZEPT SCHEINT BEI MIR VOLL AUFGEGANGEN ZU SEIN... :- ))

D a n k e !

Der schwierigere Teil kommt wohl noch, nämlich dieses neue Gefühl (im Einklang mit sich selbst zu sein) nicht schnell wieder im alten Trott zu verlieren. Noch gelingt es mir ganz gut... obwohl ich schon irgendwie bedauere, dass die Woche vorbei ist und der Alltag wieder eingekehrt ist. Ich vergesse ständig meine Uhr und mein Handy..hoffentlich bleibt das noch eine Weile so... :- ))) (w)

\*\*\*\*\*

Die Reise war ein lustvolles, sinnliches, spannendes, tiefes, bewegendes, berührendes Abenteuer.

Der Schutzraum, den ihr gegeben habt, in dieser wundervollen Umgebung, hat es mir möglich gemacht, mich auf Grenzerfahrungen einzulassen, die zuvor garnicht in meinem Bewusstsein waren.

Ich durfte "vor der ganzen Welt" meine Lust leben und damit ein altes Konzept des Verbotenen auflösen. Ich durfte eine Woche Intimität teilen, und meine Weiblichkeit bis in alle Poren spüren. Ich durfte erfahren was es bedeutet, zu geben und genommen zu werden und wie leicht es sein kann, sich dieser Energie einfach hinzugeben.  
Ich durfte dies nicht nur in einem Buch lesen, sondern es erfahren!!!!!! :))))))))))))))))))))))))))))))))))

Und ich darf diese wundervolle Veränderung, die ich damit in mir spüre, noch immer spüren und nun in mein Leben bringen, ohne sie auf eine Person zu projizieren. Was mich neugierig macht, auf die nächsten Begegnungen mit Männern und das AUSPROBIEREN, wie sich das anfühlt. Meine Angst hat sich in Neugierde gewandelt und .....ausprobieren wollen, wie die sich alle anfühlen :-)))))))))))).

Die Tiefe eurer Arbeit und die Möglichkeiten, die diese Arbeit für einen Frieden in der Welt bringen kann, sind mir erst durch meine Bereitschaft mich auf diese Woche mit euch einzulassen, klar geworden. Ich habe in dieser Woche tiefen Frieden mit mir selber schliessen können und mit einem Kampf enden können, der mich viel Lebensenergie gekostet hat. Ich fühle, dass der tantrische Weg, so wie ihr eure Arbeit versteht, ein Geschenk in diesem Leben für mich ist und bin voller Dankbarkeit und Wertschätzung.

In tiefer Liebe und Verbundenheit (w)

\*\*\*\*\*

Ich glaube ich habe erst innerhalb dieser komprimierten und intensiven Woche die Tiefe eurer Arbeit kennengelernt. Innerlich ist bei mir ganz schön was abgegangen und antickt worden bzw. hochgekommen. hmm ... Worte zu finden ist wirklich schwer, das die eine Woche positive Auswirkungen hat ist jedenfalls nicht nur für mich spürbar :) Ich habe schon nette Feedbacks bekommen, was denn mit mir so passiert sei... :)

Für mich war spürbar ein stetiger Enegieanstieg von Beginn bis zum Ende der Woche, die ich mitgenommen habe. Stück für Stück sind "alte" Verhaltensmuster und Verletzungen hochgekommen um "gesehen" und "losgelassen" zu werden. Hier und da spielte ich auch mit dem Gedanken abzuhaueu :) ja ... aber gehört alles zum durchlaufen des Prozeßesses - da bleiben und erkennen , wovor ich wirklich weglauen möchte. Ich nehme viel Inspiration mit und werde meiner Intuition/Impulse mehr trauen. (m)

\*\*\*\*\*

... auch Tage nach dem Kurs bin ich noch zutiefst berührt, ich spüre wie immer tiefere Schichten in mir durch die vielen Berührungen anfangen aufzuweichen und ich immer wieder loslasse.....

... ich träume so intensiv wie nie zuvor in meinem Leben...

... die Energie die ich mitgenommen habe ist ansteckend und viele neue Begegnungen sind in den Tagen danach entstanden...

... vor der Reise wollte ich die Toskana erkunden, meinen Koffer voller Bücher, statt dessen habe ich in dem Kurs mich selbst wieder mehr gefunden...

... die liebevollen Massagen waren ein Fest der Sinne, ein Genuss und die Auseinandersetzung mit meinen eignen Grenzen, Ängsten und Moralvorstellungen wurden in den Begegnungen und Berührungen neu definiert...

...das Seminarhaus, der schöne Garten mit seinem duftenden Lavendel, dem Summen der Bienen, der sonnige Pool und dem liebevoll zubereiteten Essen luden zum Bleiben und Verweilen ein..

... das Programm mit Yoga, Meditation, Tanz, Massagen, Gesprächsrunden, allein, zu zweit oder in der Gruppe war sehr vielseitig. Ich konnte spüren wie sehr ihr die Prozesse reflektiert habt und die Einheiten immer wieder neu danach ausegerichtet habt....

Ich fühlte mich bei Euch gesehen und aufgehoben und möchte Euch herzlich für die Zeit in der Toskana und den neuen Impulsen für mein Leben danken..... (w)

\*\*\*\*\*

Nach einem länger als gedachtem Tripp, bin ich endlich in der wunderschönen Anlage angekommen.

Die Fotos auf der Website haben gnadenlos untertrieben!!!

Die Anlage ist ein absoluter Traum aus Grün und einem fantastischem Blick über die Toskana, Wo wir auch bereits beim Stichwort sind eine Woche Toskana OHNE Wein?

Was für ein Blödsinn! Wie soll das denn gehen und warum zum Teufel? Mach ich nicht!

....

Habe ich doch gemacht und nichts vermisst. Man wird hier nicht nur aus seinem Alltag geholt sondern einmal komplett aus seinem Leben und kann dieses auf eine ganz neue und spielerische Art und Weise neu erfahren.

Die Kombination aus Yoga, Tanz, Meditation und Tantra ist sehr gelungen und stellt auch teilweise ein angenehme Art von Routine dar, auf die man sich einstellen und freuen kann. Der Wechsel zwischen Aktivität, Passivität und Essen ist sehr angenehm, man kann die gesamte Kontrolle einmal anderen überlassen und muss sich weder um Zeit, Geld oder "Was mache ich jetzt?" kümmern.

In meinem Fall hatte ich das besondere Glück eine absolute super tolle Gruppe zu haben, welche extrem heterogen war und zum Schluss nach einer Woche als homogenes Ganzes die gemeinsame Zeit genossen hat. Wie man in so kurzer Zeit, doch so viele Menschen so gut kennenlernen kann ist mir immer noch schleierhaft, aber aus meiner Sicht sind dort viele tolle Menschen gewesen, mit denen ich immer noch Kontakt habe und haben werde.

Es ist der perfekte Einstieg in das Reich des Tantra, denn wenn man aus der Toskana zurück kommt, dann hat man bereits ein Gruppe und ggf einen Freundeskreis, mit dem man sein Leidenschaft teilen kann.

Ich persönlich bin Matthias und Sitari sehr dankbar für diese Chance mein Leben einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten zu können.

Vielen Dank  
ein glücklicher Teilnehmer (m)

\*\*\*\*\*

Ich suchte manches, was ich in dieser Woche nicht fand, ich fand manches in dieser Woche, wonach ich eigentlich gar nicht suchte... und es war gut so!

Yoga, Contemplatio und die Beziehung(sspiele) zu Männern waren meine Highlights an die ich gerne denke.

Ja, ich fand wohl meinen für mich adäquaten Weg, meine Batterien so aufzuladen, daß ich nach dem Workshop, also im "richtigen Leben" hier eine wunderbare Dynamik entfalten konnte. (m)