

# Einsteigen in einen tantrischen Kontakt mit Matthias-Govinda

Für Deinen **ersten** Termin bietet Matthias drei unterschiedliche Settings an:

**A. Gespräch** – Hier hast Du Raum, alles anzusprechen, was Du gerne ansprechen möchtest. Dazu gehören auch die Fragen, mit denen Du unterwegs bist.  
Zeitfenster: 60min Beitrag: 100 Euro\*

**B. Gespräch und bekleideter Kontakt in der Körperarbeit** – Du hast Raum, von dem zu reden, was Dich bewegt und Deine Fragen zu stellen. Danach findet ein Wechsel in den Raum für Körperarbeit statt. Dort kannst Du dich hinlegen und unter Anleitung Dich selbst erleben. Du darfst Dir durch die Wahrnehmung deines Atems und Deines Körpers näherkommen. Anleitung bedeutet, dass Matthias neben Dir sitzt und Dich in der Wahrnehmung Deines Körpers durch kleine verbale Hinweise und auch Berührungen unterstützt. Dieses Setting ist insbesondere geeignet, wenn Du mit Themen kommst, die Dich in Deinem Alltag einschränken. Dazu gehören z.B. körperliche Schmerzen oder Spannungen. Das Setting baut auf den Grundlagen osteopathischer Körperwahrnehmung auf.  
Zeitfenster: 90-120min Beitrag: 200 Euro\*

**C. Gespräch und unbekleideter Kontakt in der Körperarbeit** – nach einem Gespräch hast Du Zeit, zu duschen und Dich umzukleiden. Du triffst dann in dem gut geheizten Raum für Körperarbeit wieder auf Matthias, der wie Du nur mit einem Saron bekleidet ist. Du darfst Dich in diesem Setting von Matthias berühren lassen. Dies kann durch Massage, stilles Halten und oftmals einfach nur Körperkontakt möglich werden. Es gibt kein Ziel, sondern allein das Hineinfließen in Berührung, Nähe, Entspannung und Weite. Deine Grenzen dürfen dabei formuliert werden und finden selbstverständlich Respekt.  
Zeitfenster: 150 - 240min Beitrag: 400 Euro\*

Egal welches Setting Du für Deinen ersten Kontakt wählst – jede der oben beschriebenen Varianten ist Tantra. Du kannst für Dich herausfinden, was in Dir im Kontakt mit Matthias in Bewegung kommt. Du darfst spüren, ob Matthias für das, was Du aktuell in Deinem Leben suchst, in der Einzelarbeit oder auch in den Gruppen ein passender Begleiter sein kann. Du kannst schon in einem ersten Termin herausfinden, ob die Nähe zu Matthias eine Basis sein kann, um Dich bei der Entfaltung Deines Potentials zu unterstützen. Vielleicht bleibt es bei einem einzelnen Termin, vielleicht lässt Du Dich über eine Strecke Deines Lebens begleiten – wie dies auch immer aussehen mag. Und genau das gilt es herauszufinden ...

Für Deine Terminwahl bei den Varianten B und C wird empfohlen, nach der Session viel Zeit für Dich einzuplanen. Also wenn möglich keine weiteren Termine, keine Verabredungen ... solltest Du an dem Tag noch jemanden treffen wollen, kannst Du Dich immer noch kurzfristig dafür entscheiden ...

Deine Terminabstimmung kann gerne per Mail ([govinda@no-guru.net](mailto:govinda@no-guru.net)) oder telefonisch (0170-4849248) erfolgen.

Die hier aufgeführten Settings können Grundlage weiterer Termine sein. Zeitrahmen und Preise gelten nur für Deinen ersten Termin. Sollte es für Dich danach mit Matthias eine Fortsetzung und Vertiefung geben, kannst Du mit ihm gemeinsam nach einem individuellen Plan gehen.

Ort sind die Praxisräume in der Kleinen Rainstr. 3, etwa 5 min vom Bahnhof Altona. Die Praxis befindet sich im 1. Stock. Bitte bei „Danza y Movimiento“ klingeln. Falls mal was dazwischenkommen sollte – bei einer Absage innerhalb von 48h vor dem Termin ist 50% des Beitrages, bei Absagen innerhalb von 24h der volle Beitrag zu zahlen.

\* Die genannten Preise gelten für Termine unterhalb der Woche. Auch Termine an Wochenenden sind möglich, wobei für Samstag ein Aufschlag von 50% und für Sonntag von 100% berechnet wird.