



# **Der Innere Kreis**

**Tantra durch regelmäßiges Training in den Alltag integrieren**

**Yoga, Atmung, stille und bewegte Meditationen, Tanz Kontakt, Berührung, Massagen, Themenabende**

**Halt, Unterstützung, Nähe, Zärtlichkeit, Lust, Freude, Sinnlichkeit und Intimität**

## **Die Idee:**

Der Innere Kreis ist ein Projekt, Tantra durch die regelmäßige Teilnahme an unterschiedlichen Abendprogrammen mehr in den eigenen Alltag zu integrieren. Die einzelnen Abende sind ein geschützter Raum zur Vertiefung der Tantra-Praxis. Wer in den Inneren Kreis kommt, lässt sich meist für ein Jahr oder oft auch länger auf die Teilnahme an diesem Projekt ein. Auf diese Weise wird eine gewisse Stabilität einer Gruppe geschaffen und Du wirst bei Deiner Teilnahme mit der Zeit immer mehr Menschen kennen lernen, die wie Du Tantra zu einem Teil Ihres Alltags werden lassen. Du wirst Dich mit der Zeit vertrauter mit anderen fühlen und durch die Praxis Veränderungen in Dir selber und Deinem Alltag erfahren. Du hast im ersten Inneren Kreis die Auswahl unter monatlich etwa sechs bis neun Abenden, bei denen Du eigene Schwerpunkte setzen und die Angebote im Kontext Deines Alltags einbauen kannst. Im zweiten Inneren Kreis sind es aktuell monatlich etwa vier bis 12 Veranstaltungen. Der Erfahrungsbogen innerhalb des Inneren Kreises bewegt sich zwischen Selbsterfahrung, Training und Therapie. Auch wenn es kein Therapieangebot ist, können therapeutische Prozesse in Gang gesetzt werden, die Beachtung finden dürfen. Wir bieten hier die Möglichkeit, mit uns Rücksprache zu halten und uns auf Deinen Wunsch auch diese Themen gemeinsam anzusehen.

## **Das Angebot innerhalb dieser Gruppe:**

Die Gruppe bietet die Möglichkeit

- Erfahrungen auf der sinnlichen und emotionalen Ebene zu machen
- Halt, Unterstützung, Nähe, Zärtlichkeit von anderen zu empfangen und selber zu geben
- Lust, Freude, Sinnlichkeit und Intimität auf unkonventionelle Art mit anderen zu teilen
- Neue Verhaltensweisen zu experimentieren
- Die Kommunikation über die eigenen Gefühle und Empfindungen zu vertiefen
- Nicht wertendes, direktes und relevantes Feedback zu geben und zu bekommen, das eine Art von Engagement fordert, das in unserer Kultur und in alltäglichen Situationen eher selten ist
- Ehrlich, direkt und spontan über Gefühle zu sprechen
- Die Gedanken, die Gefühle, die Verhaltens- und Erlebensweisen anderer Menschen und von einem selbst besser zu verstehen
- In der Gruppe neue Erfahrungen mit sich und mit anderen zu machen, die später im eigenen Alltag integriert werden können

Dies alles ist möglich

- ... obwohl der Innere Kreis keine „homogene“ Zusammensetzung von Menschen ist, die alle auf dem „gleichen“ Niveau stehen, und die alle die gleichen Bedürfnisse bzw. Schwierigkeiten und Ziele haben. Der gemeinsame Nenner ist der Wunsch, sich mit den Hauptthemen des Projekts „tantrisch“ zu befassen und eine Übereinkunft bezüglich der „Verhaltensregeln“ der Gruppe
- ... obwohl die Stimmung durchaus lustig, lustvoll und ausgelassen sein kann, es nicht heißt, dass in der Gruppe immer alles „glatt“ läuft. Manchmal wird es u.U. ein wenig „eng“ bzw. anstrengend. Es wäre schade gerade in so einer Situation die Gruppe aufzugeben. Also dann lieber das Problem ansprechen und sich Hilfe und Unterstützung holen ...
- ... obwohl der Innere Kreis durchaus ein Ort sein kann, wo jeder mit persönlichen Defiziten und Bedürftigkeiten präsent im Gruppengeschehen sein darf.

Das Projekt ist eben eine Art „Laboratorium“ fürs Leben, in dem bestimmte neue Verhaltenweisen (hauptsächlich im Bezug auf die Hauptthemen des Projekts) lustvoll, kreativ, verspielt, aufregend und spannend kennen gelernt und geübt werden können.

## Voraussetzungen für eine Teilnahme am Inneren Kreis:

Deine Offenheit und Bereitschaft sind ausschlaggebend für Deine Teilnahme.

Du kannst Dich für den ersten Inneren Kreis und damit eine Teilnahme an allen **offenen** Veranstaltungen innerhalb des Projekts anmelden. Du erhältst dafür den internen Newsletter nur für Mitglieder im Inneren Kreis. Dieser enthält interne Infos, wie z.B. einen Monatsplan mit allen Veranstaltungen, die Du besuchen kannst.

Neben den offenen Veranstaltungen gibt es die **geschlossenen** Gruppenveranstaltungen. Hier ist eine Teilnahme möglich für alle, die je nach Ankündigung für das Programm entweder im zweiten Inneren Kreis sind oder das Einverständnis unsererseits zur Teilnahme bekommen. An diesen Abenden ist sowohl das Level an Intimität als auch die Anforderungen für die Teilnahme höher. Wer zu diesen Veranstaltungen kommt, sollte schon eine Weile dabei sein. Wir möchten Zeit haben, Dich kennen zu lernen und Du hast auf diese Weise Zeit, auch mit anderen Menschen aus dem Projekt vertrauter geworden zu sein.

## Was für eine Teilnahme auch noch wichtig ist ...

An den einzelnen Abenden geht es oftmals um sensible Themen, die im Zusammenhang mit Sinnlichkeit, Nähe, Lust und Kontakt stehen. Dafür sind bestimmte „Verhaltensregeln“ erwünscht, die Intimität und Vertrautheit erst möglich machen. Dazu gehört:

- eine möglichst regelmäßige Teilnahme im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten
- eine offene, nicht wertende und akzeptierende Haltung gegenüber den anderen TeilnehmerInnen
- die Offenheit für eigene Gefühle und Gemütszustände als auch die der anderen, welche im Hier und Jetzt erlebt und ausgedrückt werden dürfen
- eine Grundbereitschaft, Dich persönlich einzubringen, damit das Zusammensein an Authentizität gewinnt
- Dich zu trauen, Fragen zu stellen und sich mit dem, was „gerade“ passiert zu beschäftigen und die eigenen Eindrücke, Gedanken, Ängste, Zweifel über das was im Hier und Jetzt passiert in den verschiedenen Runden (oder ggf. im persönlichen Gespräch) mitzuteilen
- Mitteilungen anderer mit äußerstem Respekt und Vertraulichkeit zu behandeln
- uns direkt anzusprechen, wenn wir aus Deiner Sicht mal einen Fehler gemacht haben sollten. Auch wir sind Menschen ... ☺
- Dein **Monatsplan**, in dem Du uns die von Dir vorgesehenen Termine mitteilst (Wenn Du dann im Laufe des Monats siehst, dass es Dir für einen Abend, für den Du Dich angemeldet hast, doch nicht passt, schickst Du einfach auch kurzfristig eine SMS an die Person, die den Abend leitet. Umgekehrt gilt das Gleiche: wenn Du siehst, dass Du zu einem Termin kommen möchtest, für den Du Dich nicht angemeldet hattest, fragst Du die für den Abend verantwortliche Person kurz an, ob noch ein Platz frei ist.)

## **Themen der offenen Gruppen im Inneren Kreis:**

Tantra-Praxis bedeutet, die Elemente des Tantra, wie wir es bei No-Guru verstehen, verstärkt im eigenen Alltag zu integrieren. Wiederkehrende Aspekte der Arbeit sind:

- > Meditation und Yoga
- > Bewegung und Tanz
- > Kontaktübungen, Massage und Berührung

Die Themen der einzelnen Abende erfährst Du Monat für Monat über einen Mailverteiler (exklusiv für den Inneren Kreis), über unseren Newsletter oder auf der Webseite unter <http://www.no-guru.net/de/termine>

Auf der Webseite selber sind nicht alle Termine angegeben. Nichtöffentliche oder spontane Termine erfährst Du über den Verteiler für den Inneren Kreis.

## **Zeiten:**

**Dienstags:** Beginn ist um 19.15 Uhr, Einlass ab 19.00 Uhr

**Freitags:** Beginn ist meist 20 Uhr

**Andere Tage:** Insbesondere „Taste“-Meditationen finden an unterschiedlichen Tagen statt. Du wirst darüber informiert.

Bitte werfe zur Sicherheit immer auch einen Blick auf unsere Terminseite ...)

Abendveranstaltungen enden wenn nicht anders angekündigt zwischen 22.15 und 23.00Uhr.

Die Leitung der einzelnen Abende werden über den internen Verteiler per Email bekannt gegeben.

## **Kosten und Teilnahmedauer:**

Nicht Deine finanzielle Lage ist entscheidend für Deine Teilnahme, sondern wie schon oben erwähnt Deine Offenheit und Bereitschaft. Die hier genannten Kosten sind Richtsätze, die Deiner individuellen wirtschaftlichen Situation angepasst werden können. Diese Richtsätze sind: Du zahlst als Mitglied im Inneren Kreis neben einer einmaligen Aufnahmegebühr (90.- Euro) aktuell 75.- Euro pro Monat und hast Zugang zu allen im Verteiler angekündigten offenen Veranstaltungen. Die Termine können von Dir frei gewählt werden. In der Aufnahmegebühr ist eine Stunde Einzelgespräch zur Reflektion der eigenen Erfahrungen enthalten, welches wir Dir im Zeitraum der ersten drei Monaten Deiner Mitgliedschaft anbieten.

Als Mitglied des Inneren Kreises erhältst Du bei unseren Workshops eine Preisermäßigung von 10% und manchmal auch mehr ...

Und noch ein paar Hinweise zur Vereinbarung über Deine Teilnahme:

- Die monatliche Gebühr ist jeweils bis zum 1. eines Monats z.B. per Banklastschrift zu zahlen.

- Wenn Du auf eine generelle oder temporäre Reduzierung Deines Monatsbeitrags angewiesen bist, sprich uns bitte darauf an. Wir werden dann gucken, wie wir Dir finanziell entgegenkommen können.
- Die Teilnahmedauer ist generell ein Jahr und verlängert sich dann monatsweise, so lange sie nicht gekündigt wird.
- Bei einer Mindestteilnahmedauer von nur sechs Monaten beträgt der Monatsbeitrag 90.- Euro.
- Die Vereinbarung kann nach Ablauf der vereinbarten Basiszeit zum ersten eines Monats mit einer Frist von 8 Wochen gekündigt werden.

### **Deine Anmeldung für den Inneren Kreis**

Wenn Dich die Idee des Inneren Kreises anspricht schicke uns bitte eine Mail mit den folgenden persönlichen Daten an [info@no-guru.net](mailto:info@no-guru.net)

Name:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon Festnetz

Telefon Mobil:

Email:

Geburtsdatum:

Meine persönlichen Wünsche und Erwartungen für das Projekt:

Wir schicken Dir dann nach Klärung offener Fragen eine Vereinbarung zu, die Du uns unterschrieben zurücksendest. Sie enthält im Wesentlichen das, was auch in dieser Info steht.

## **Wenn es mal „eng“ werden sollte ...**

Die Erfahrungen in unserer Gruppe haben uns gezeigt, dass eine individuelle und begleitete Reflektion zu dem Erlebten zeitweise unabdingbar ist, wenn man diese Gruppe als Herausforderung und als Plattform nimmt, um die eigenen Erlebens- und Verhaltensmuster (im Bezug auf die Hauptthemen des Projekts) näher kennen zu lernen und sie ggf. zu überprüfen.

Sich mit Tantra zu beschäftigen (sprich in erster Linie mit unseren Erlebnis- und Verhaltensmustern im Bezug auf Sexualität, Nähe, Kontakt, Intimität, Gefühlsausdruck, Authentizität, Präsenz) heißt oft, an persönliche Grenzen zu stoßen, die angesprochen werden bzw. einzeln thematisiert werden können und dürfen. Die Grenze zwischen Training, Selbsterfahrung und Therapie lässt sich erfahrungsgemäß oft nicht klar ziehen.

Die thematischen Schwerpunkte des Projekts sind quasi dazu prädestiniert, bei jedem früh oder spät Fragen, Zweifel, Ängste und Widerstände zu erwecken, die angesprochen werden dürfen und sollten.

Wir sehen durchaus einen Sinn in der aktiven Auseinandersetzung mit diesen Themen, die bei jedem anders aussehen können. Bei Bedarf empfehlen wir mit uns Rücksprache zu halten, bzw. Dir wenn Du außerhalb unserer Arbeit therapeutisch begleitet wirst, Unterstützung zu holen.

## **Begleitung und Reflektion im Inneren Kreis**

Die Reflektion der Abende ist ein wichtiger Bestandteil einer effektiven Teilnahme an der Gruppe. In diesem Sinne sind auch unsere Angebote für individuelle Gesprächstermine zu verstehen. Hier kann gemeinsam herausgefunden werden, welche Aspekte für Dich und Dein Leben wichtig sind, bzw. mit welchen Themen, die im Inneren Kreis angesprochen werden, für Dich eine Herausforderung darstellen.

Zum Beispiel:

- "Ich möchte meine Schüchternheit überwinden und entspannter in Kontakt zu anderen treten"
- "Ich möchte meine Sinnlichkeit erforschen und mein Lustpotenzial erweitern "
- "Ich möchte bestimmte Vorurteile im Bezug auf Sexualität überprüfen"
- "Ich möchte lernen, meine Gefühle auszudrücken und meinen Impulsen freier folgen" ...

Das ist wichtig und sinnvoll, um aus der Gruppe das maximale für sich selber herauszuholen. Auf diese Weise kann jeder am besten die eigenen Themen fokussieren und die unterschiedlichen Übungen und Anregungen nutzen, um neue Lösungen zu finden.

## **Tantra Sangha:**

Einzelne Abende sind als „Sanghas“ angekündigt.

Der Begriff Sangha kommt aus dem Sanskrit. Menschen versammeln sich. Es entsteht eine Gemeinschaft. Wir geben in unserem Programm diesen Namen für Abende, die nicht angeleitet werden. Die Anwesenden gestalten den Abend gemeinsam. Elemente der Veranstaltungen sind Meditation in Bewegung (z.B. Tanz, Yoga), Stille und Kontakt.

Voraussetzung für Deine Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung. Wer im IK2 ist braucht kein Einverständnis von uns, wer im IK1 ist bitte anfragen. Auf unserer Monatsübersicht für den IK findest Du entweder Susanna-Sitari oder Matthias-Govinda als Ansprechpartner. Das bedeutet, dass auch wir an diesen Abenden anwesend sein können, aber nicht immer sein werden. Wenn wir anwesend sind, lassen wir uns wie ihr auf die Elemente des Abends ein, leiten allerdings nicht an. Wenn wir nicht anwesend sind gibt es eine schlüsselverantwortliche Person und die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich über die Elemente, die zur Gestaltung des Abends gewählt werden. An allen Abenden sind alle in der Gruppe für Auf- und Abbau wie die Gestaltung des Raumes verantwortlich. Wir sehen die Eigenverantwortung an den Sangha-Abenden als einen wichtiges Bindeglied zwischen Einzelarbeit, angeleiteten Gruppen und einem zunehmenden selbständigen Integrieren der tantrischen Praxis im eigenen Leben.

Hier in Kürze der Rahmen eines Sangha-Abends:

- Eine Person schließt rechtzeitig den Raum auf und schließt auch wieder ab. Für alles andere an diesem Abend sind alle verantwortlich (siehe unten ...)
- Ankunft wie immer bis 19.15 Uhr. Einstimmung auf den Abend
- Die Gruppe beginnt gemeinsam z.B. mit Tanzen, mit dem Sonnengruß und Yoga – Asanas, Energieübungen etc. Die Anleitung von Asanas sollte wechselnd sein.
- Gemeinsame stille Meditation
- Sharing bzw. Befindlichkeitsrunde
- Begegnung, z.B. im Rahmen einer Massage. Gemeinsame Vorbereitung des Lagers. Bei einer ungeraden Anzahl gibt es z.B. eine Dreiergruppe. Trefft eure Absprache bezüglich persönlicher Grenzen. Plant Zeit ein, euch ein Feedback zu geben. Für diesen Teil des Abends empfehlen wir, dass eine Person aus der Gruppe sich in eine „Zeugenposition“ begibt. Sie hat dabei ihre Aufmerksamkeit auf den gesamten Raum gerichtet und kann auch mal gerufen werden kann, wenn irgendwo etwas fehlt, also z.B. ein Schluck Wasser oder das Öl, welches meterweit entfernt auf der Heizung steht ... ☺
- Eventuell eine Abschlussrunde

- Achtet darauf, dass ihr pünktlich um 23.00 Uhr den Abend beendet.
- Feedback an uns per Mail ist ein wichtiger Bestandteil der Abende, an denen wir nicht anwesend sind! Auch wenn es nur kurz ist.

Anregungen zur Gestaltung des Raumes, die die jeweiligen Teilnehmer gemeinsam ausführen sollten:

- Lüften vor dem Anfang des Abends (und am besten auch hinterher)
- Vorhänge vor die Fenster und vor den Spiegel ziehen (und am Ende wieder aufmachen)
- Heizung je nach Bedarf hochdrehen (beim weggehen bitte wieder auf 2)
- Musikanlage anmachen und wieder ausmachen
- (nur unsere) Matten und Kissen rausholen und sie wieder ordentlich an den für uns bestimmten Platz zurückbringen
- Darauf achten, dass nichts im Raum zurückbleibt
- Licht überall ausmachen
- Good Vibrations hinterlassen!

Ja, auch diese einfachen und praktischen Dinge gehören dazu.

Deine Teilnahme setzt voraus, dass du an dem Abend Verantwortung übernimmst. Das heißt, dass du bis zum Ende der Veranstaltung anwesend bist.