

# Neue Räume erkunden mit neo-trantrischer Körperarbeit nach der No-Guru-Methode

**Das Hamburger Institut No-Guru bietet auf unterschiedlichen Wegen Unterstützung, mit der eigenen Lust in Kontakt zu treten, diese in den Kontext des Alltags zu integrieren. Einzel- wie Gruppenangebote sind Freiräume, um Eigenes achtsam zu erkunden, sich selber neu zu erleben.**

Annemarie W., nach einer 3-stündigen Einzelsession:

„Ich ließ mich fallen, ruhig und erwartungslos, spürte Wärme, ließ Nähe zu, erfuhr intensiv die achtsame Öffnung meines Körpers Millimeter um Millimeter - innerliche Welten erschlossen sich mir, ich tauchte ein in das Meer meiner Gefühle, vertraute meinem Körper. Ich fühlte mich vollkommen geborgen und erweckt.“

Das Ritual erlebe ich wie die wunderbaren Geburten meiner Kinder, bis hin zum stürmischen Finale und der vollkommenen Ruhe, diesem Moment des

Glückes, wenn etwas Neues zu atmen beginnt. Jetzt war ein Teil von mir neu geboren. Ich erlebte eine deutliche Klärung, die Last der Beziehung ohne erfüllende Sexualität, bedrückend, mein Wurzel-Chakra blockierend – sie wurde mir genommen!

In der Nacht nach dem Ritual stieg die Energie erneut in mir hoch. Bis heute kann ich dieses Gefühl wachrufen. Ein verschlossenes Tor in mir wurde ein Stück weit geöffnet und ich möchte noch mehr zulassen. Ich sehne mich nach Nähe, Wärme und dem Sich-Fallenlassen. Ich brauche diese Energie, um ausgeglichen, gelassen zu sein, mein Potential zu leben.“

Frank L., nach einem 2-stündigen Massageritual:

„Im Nachgespräch erzählte ich mein Erlebtes, stellte Fragen und hörte von meinem Gegenüber mehr darüber. Am nächsten Morgen, beim Aufwachen, erlebte ich meine Partnerin sinnlicher,

intensiver neben mir. Ich hatte das Gefühl zu brennen, ein altes Feuer war entfacht - ein zutiefst bejahendes sinnlich-erotisches Bild entstand wieder in mir und ließ mir keine Ruhe, bis ich es im Tantra in einen gelebten sinnlichen Ausdruck, in eine schöne, berührend-sinnliche, sexuelle Erfahrung zu bringen vermochte. Da schwangen innige Freude, lustvolle Gefühle, Liebe und Dank für meine Trainerin mit! Das Tantra, diese Arbeit, hat etwas angerührt und belebt, was vom inneren Bild in den gelebten Ausdruck wollte. Es begleitet mich nun und die Anregung zur Meditation ist mir hilfreich, es in mir zu kultivieren.“

## **Institut No-Guru**

Susanna-Sitari Rescio &  
Matthias-Govinda Möbius  
Kleine Rainstraße 3

22765 Hamburg-Ottensen

Telefon 040.35 71 09 89 • 0171.644 68 26

[www.no-guru.net](http://www.no-guru.net) • [info@no-guru.net](mailto:info@no-guru.net)