



# TANTRICA-lehrer/in & Sexualtherapeut/in ( vierstufige Ausbildung Dauer: 4 Jahre)

## Curriculum der TANTRICA- Ausbildung

Die Ausbildung setzt sich aus folgenden Teilen zusammen.

Der erste Teil der Ausbildung dient der unmittelbaren persönlichen Erfahrung und vermittelt Kenntnisse zu den Bereichen

- ☞ Körper-, Atem- und Energiearbeit
- ☞ Bindung und Partnerschaft
- ☞ Sexualität und Bewusstsein
- ☞ Konzepte struktureller, personaler und transpersonaler Veränderung
- ☞ Energiefluss und Energiesysteme
- ☞ Massage und Berührung
- ☞ Trance, Ritualarbeit und Ritualräume

Der zweite Teil und dritte Teil dient zur Vertiefung und der Befähigung zur beruflichen, spezifischen Anwendung. Hier wird dies für Berufe, die im Kontakt mit Menschen stehen und die Aspekte der tantrisch geprägten Energie—und Körperarbeit, in den Beruf integrieren wollen oder auch einen neue Berufswahl begründen möchten, erweitert.

Der vierte Teil ist gedacht für Menschen, die im Bereich der Therapie, der Körperarbeit, der Gesundheitsprävention oder der körpersprachlich orientierten beruflichen Praxis stehen oder stehen möchten und dies in einem Gefüge mit Anderen praktisch zu einem gemeinschaftlichen Netzwerk vergrößern wollen.



## ZEIT DER AUSBILDUNG

Die Gesamtausbildung dauert 4 Jahre und beinhaltet eine Gesamtstundenzahl von insgesamt 1600 Stunden, sowie weitere Stunden in Peer- Gruppen, die zusätzlich stattfinden und geleistet werden müssen.

Eine bestimmte Anzahl genommener und gegebener Sitzungen in Bereichen

- ~~☞~~ Körper
- ~~☞~~ Atem
- ~~☞~~ Berührung (Massage etc.) und
- ~~☞~~ Ausdruck

in Dyaden, Triaden und Gruppen ist nachzuweisen. Zu den Sitzungen ist ein Protokoll zu erstellen.

## AUFGABEN

Anfertigen eines Kurz-Berichtes zu jedem Seminar

Teilnahme an fünf Vorträgen pro Jahr zur Theorie von

- ~~☞~~ Körperarbeit
- ~~☞~~ Philosophie des Tantra
- ~~☞~~ Meditation
- ~~☞~~ tibetischer Medizin
- ~~☞~~ Sexualtherapie
- ~~☞~~ Tiefenentspannung
- ~~☞~~ Transpersonaler Psychologie
- ~~☞~~ Enneagramm/ Essenz
- ~~☞~~ Ritualarbeit
- ~~☞~~ Atemarbeit
- ~~☞~~ Philosophie des Yoga
- ~~☞~~ Chakralehre
- ~~☞~~ Gruppendynamik

Regelmäßige Teilnahme an einer fortlaufenden Peer- Gruppe

Leiten von Einzel- und Paararbeit unter Supervision im dritten Jahr

Leiten einer eigenen Gruppe unter Supervision im dritten/vierten Jahr



Anfertigen einer Abschlussarbeit nach dem vierten Jahr über ein theoretisches und praktisches Thema und Vorstellen der Arbeit

A/vor anderen Teilnehmern

und

B/ einem Ausschuss unter Mitwirkung Angehöriger entsprechender Berufsgruppen (Massagepraktiker, Heilpraktiker, Ärzte, Körpertherapeuten, Meditationslehrer).

## **THEORETISCHES STUDIUM**

(Wochenendseminare/Berichte/ Literatur aus der Literaturliste)

Das theoretische Studium - immer in Verbindung zum konkret Erlebten - beinhaltet die Theorie von Tantra und ihren Vergleich mit modernen geistes- und naturwissenschaftlichen Grundlagen.

### **1. Jahr Selbsterfahrung im Jahrestraining**

Wer die Intention hat, mit anderen Menschen (ob in Einzelarbeit oder in Gruppen) arbeiten zu wollen, braucht zu Beginn ein tiefes Interesse am Betrachten und Reflektieren der eigenen Persönlichkeit.

Wer im Bereich der Arbeit mit Lebensenergie, Intimität, Nähe, Bindung und Sexualität mit Menschen arbeiten möchte, braucht zudem die Möglichkeit sich und sein Erleben in unterschiedlichen Kontexten zu erfahren, um damit auch Empathie für die arbeit mit anderen Menschen zu üben, zu entwickeln und zu lernen.

Der tiefe Respekt vor den verborgenen Körpererfahrungs-, Gefühls-, und Erlebniswelten einzelner Menschen, Paar-, Familien- und Gruppenkonstellationen und ihren Dynamiken bildet die Grundlage einer ernstzunehmenden Ausbildung, um mit anderen Menschen achtsam, respektvoll und wertschätzend umzugehen. Selbsterfahrung in diesen Bereichen ist also unabdingbare Voraussetzung.

Das Grundmodell in diesem Jahr mit dem Schwerpunkt Selbsterfahrung hat

A/ eine Orientierung am Lebenszyklus, der vom Zeitpunkt der Zeugung bis zum Zeitpunkt der Auflösung des Körpers betrachtet wird

B/ folgt dem Ansatz, dass es eine spezifische Form von Schlüsseln zum persönlichen Erleben gibt, die die vier Bereiche „Strukturell-Personal- Transpersonal-befreiende Ekstase“ öffnen und re-integrieren.



Diese Schlüssel sind u.a. Atem, Ausdruck, Bewegung, Tanz, Berührung, Energiebalance, Sinneswahrnehmung, Tiefenentspannung, Meditation, Reflektion, Gewahrsein von Körper-Seele und Geist., Ladung und Entladung, Vibration und Pulsation.

C/eine starke Orientierung, die eigene Genuss- und Liebesfähigkeit zu erweitern, Grenzen zu verändern und die eigene innewohnende Matrix in Körperlichkeit, Verhalten, und Erleben tiefgreifend zu verändern.

In diesem prozessorientierten Vorgehen werden Hilfsmittel aus der Atemarbeit, der Körperarbeit, der Energiearbeit, Massage (AKKHAYA , KARMAMUDRA) und anderen Verfahren zur Verfügung gestellt. Dies ist auch die Grundlagen diese Werkzeuge später in der Arbeit mit Menschen differenziert professionell anwenden zu können und anzuwenden.

Östliche Energielehre systeme aus Hinduismus, Buddhismus, Schamanismus, Shivaismus, Taoismus werden ebenso in die Arbeit und das Erlernen mit eingebracht, wie moderne Verfahren reichianischer Prägung aus der Körperarbeit, der Biodynamik, der Hakomi-Methodik, den Ansätzen der formativen und transpersonalen Psychologie, der Arbeit mit Familiensystemen (Satir), der Gestaltarbeit, der Atemarbeit und der Neurowissenschaften.

## 2. Jahr

Erlernen und beginnende Arbeit mit Einzelnen und Paaren:

Meditation

Tiefenentspannung und

Sexualtherapie

Massage (AKKHAYA und KARMAMUDRA)

## 3. Jahr

Vertiefende Arbeit mit Einzelnen und Paaren mit Prozessorientierung

Gruppenleitung, Gruppendynamik und Prozesse Teil I

## 4. Jahr

Gruppenleitung, Gruppendynamik und Prozesse Teil II

Eigene Angebote und Projekte mit und ohne Supervision



## **INHALTE**

Systemische Modelle von Berührung, Bewegung, Energie, Atem, Chakren, Ausdruck, Bindung, Körperarbeit,

Organische Rhythmen und Auswirkungen auf die Motorik

Psychodiagnose von Lebenskraft, Essenz und Sexualität mit

~~z~~ pathologienahen,

~~z~~ expressiven,

~~z~~ explorativen

und

~~z~~ ressourcenorientierten Sichtweisen

(Bioenergetik, Ausdrucksarbeit/ 5 Rhythmen, 5 Weisheitsenergien im Buddhismus, Enneagramm/Essenz und andere Modelle)

Berührung und Zärtlichkeit

Die integrative Kraft von Zärtlichkeit

Der Körper als existenzieller Ausdruck

Grundlagen der Vitalität

Atmung, Blutdruck, Temperaturregulation, immunologische Antwort

Wechselwirkungen zwischen Immunsystem, endokrinem System und Nervensystem

Sexuelle Reaktionsschemen und Hintergründe

Sexualität und Identität

Berührung, Nähe, Bindung und Sexualität

Berührung, Nähe, Bindung, Sexualität und Beziehungskonstruktion

Übertragung und Gegenübertragung in der Berührung

Biologische Aspekte von Affektivität

Affektivität und Sensationen- Körperspüren

Methoden veränderter Körperwahrnehmung

Resonanz und Berührung

Körpereigene Pulsationen, Trance und Meditation

Eros, Sexualität und Manipulationsthemen

Die Elemente und ihre Entsprechungen im Körper

5 Elemente in der Berührung

Emotionale Speicherkraft der Zellen

Release und Trauma

Body Fluxes

Sexualität und Trauma



## **INHALTE**

Feinstoffliche Wirkungen der Arbeit

Zentren, Kammern und Knoten in der Energie - und Körperarbeit

Atem und Massage

Atem und Körperarbeit

Einsatz vom Atem, Meditation und Visualisation zum Unterstützen der Klienten

Tonglen für Klienten

Pulsation, Meditation und Visualisation in Kombination

## **Methodik**

Bedeutung der Musik

Auswahlkriterien für Musik in Akkhaya

Praktische Beispiele und Übungen zum Musikeinsatz

### **Methodik II (Session)**

Ziele, Aufbau und Dauer einer Session

Physiologische, poetische und strukturelle Aspekte einer Übung

Praktische Beispiele und Übungen zur Planung und Durchführung

### **Methodik III (Fortsetzung)**

Session für Anfänger

Vertiefung des Erlebens (Fortgeschrittene)

Schwierigkeiten und methodische Fehler

### **Methodik IV (BOGEN)**

(Kurse und Wochenenden)

Ziele und Ablauf von wöchentlichen Gruppen

Theoretische und praktische Anteile der Session

Struktur und Aufbau der Bögen am Wochenende

### **Methodik V (Die Gruppe & Gruppendynamiken)**

Die Integration der Gruppe

Funktionen der Gruppe

Haltung des/r Lehrers/in in der Session

Charakteristika unterschiedlicher Gruppen

Gruppendynamiken



### **Unterricht unter Supervision**

Über einen Zeitraum von mindestens zwei und höchstens acht Monaten sollten ab dem 2. Jahr jede/r Student/in eine Gruppe unter Supervision eines/r Dozenten/in leiten. Es sollten mindestens acht Sessions (zu je 1,5 Stunden) unter Supervision stattfinden.

Die Studenten/innen sind für die Organisation selbst verantwortlich. Ort, Uhrzeit, Preis usw. können frei gewählt werden.

### **Abschlussarbeit**

Bei der schriftlichen Abschlussarbeit über ein theoretisches oder praktisches Thema erhält der/die Student/in Beratung von einem Dozenten/in. Die Arbeit sollte 30 Tage vor dem Prüfungstag vorliegen.



## **Prozessorientierte Selbsterforschung**

Die grundlegende Arbeit mit Identitäten in unterschiedlichen Kontexten

Kindstruktur

Licht- und Schattenbereiche

Männlich-weiblich

Kreativer Selbstausdruck

Wille und Hingabe

Tiefere Kernidentitäten

Tiefere Bearbeitung verschiedener Themen und emotionaler Zyklen u.a.

Inneres Kind im Familienkontext

Der Heldenmythos als Beispiel von Licht- und Schattenarbeit

Der Geburtsprozess und die prägenden Umstände vor, während und nach der Geburt

Erforschung von Stimme und Energie im Hinblick auf Selbstausdruck

Das männliche/weibliche erotische Selbstbild

Krankheit, Vergänglichkeit, Sterben und Tod im Kontext von Ritual

Lebensvision im Beruf und Alltag

Techniken der Selbstbefragung

## **Einzelarbeit**

Grundlagen der körperorientierten Einzelbegleitung

Grundlagen der prozessorientierten Einzelbegleitung

Strukturen und Handwerkszeuge zur Arbeit mit der Essenz

Die offene Energiebegleitung im Feld von Präsenz, Kontakt und Raum

Phasen des Sessionverlaufes bei verschiedenen Klienten

Konzepte zur fortlaufenden Begleitung und Beratung

Interventionsstile

Die Rolle des Führens und Folgens in der Begleitung

Verschiedenste Session-Blueprints (Grundrisse)

Kreative Trancebegleitung

Diagnostik und Intuition beim Begleiter

Die Rolle des Beraters und Gruppenleiters

Grundlagen der selbstregulativen Körperarbeit

Grundlagen der Atemarbeit und der dynamischen Entspannungsmethoden

Arbeit mit Pulsation und Energieströmen





## **Einzelarbeit**

Zentrierungs- und Grounding-Sequenzen

Grundlegende Berührungsstile (nährend, vitalisierend, harmonisierend, intuitiv)

Die gezielte Anwendung von dynamischer und katalytischer Berührung

Der Stellenwert von Körperarbeit und Massage im Einzel- und Gruppenprozess

Die Bedeutung der vegetativen Resonanz in der Einzelarbeit

Die Schulung von Körperpräsenz als Brücke zur Essenz

## **Theoretische Grundlagen**

Methoden von Beziehungsklärung

Methoden von Konfliktlösung

Geschlechtsspezifische Beziehungsarbeit in Männer-Frauenkreisen

Ritualarbeit

Gestaltung von Energiebögen in der Arbeit mit Gruppen

Die Arbeit im Energiefeld einer Gruppe

## **Interaktions- und beziehungsorientierte Arbeit**

Einführung in Grundkonzepte der transpersonalen Psychologie

Neoreichianische Grundlagen: O. Raknes, G. Boyesen, J. Stattman, D. Boadella u. a.

Selbstregulation und Prozessteuerung

Die Bedeutung von Widerstand

Die Bedeutung des "Holdings", des "haltenden" Kontaktes (Winnicott)

Übertragung und Gegenübertragung in transpersonaler Sicht

Grundverständnis der "perinatalen Matrizen" (= Phasen der Geburt) nach S. Grof

Phasen des Trauerprozesses

Grundverständnis selbstregulativer Körperarbeit

Der organische Zyklus

Einführung in die Hintergründe zeitgemäßer Ritualarbeit

Kontraindikationen und Krankheitsbilder

Körper- Geist – Schulung im Yoga und im Buddhismus



Von folgenden Instituten oder Ausbildern sind  
Anrechnungen auf die TANTRICA-Ausbildung bei uns möglich:

**Antaria Vikram und Arisa Brenninger**

[www.antaria.cc](http://www.antaria.cc)

**Aruna-Institut Hellwig Schinko und Regina König**

[www.aruna-tantra.de](http://www.aruna-tantra.de)

**Liebe Leben Iris und Johannes von Stosch**

[www.liebeleben.de](http://www.liebeleben.de)

**Institut für Die Tantrische Vision**

**Jharna Birgit Keller und Shantam Ludwig Heggenstaller**

[www.tantra-vision.de](http://www.tantra-vision.de)

**Moti Theresia König**

[www.dakini-tantra.de](http://www.dakini-tantra.de)

**Surabhi Notburga und Dr. Robert P. Fischer**

[www.mann-frau.com](http://www.mann-frau.com)

**Weitere Rückfragen, Informationen und Anmeldungen**

**Tara Sattva Akademie**

**Gierather Str. 70**

**51469 Bergisch Gladbach**

**02202 284848**

[www.tarasattva.de](http://www.tarasattva.de)

[www.tarasattvatantra.de](http://www.tarasattvatantra.de)

**Shanti Morawa**

[shanti@tarastvatantra.de](mailto:shanti@tarastvatantra.de)