

LIEBE & SEXUALITÄT

Partnerschaften in Neuzeitqualität
durch Sensibilisierung der Wahrnehmung

28. & 29. September 2019



unter der Leitung von

FREIA ANDARA



PORTAL
INTERDIMENSIONALER
LICHT-SEELEN-KOMMUNIKATION

BEWEGGRÜNDE & IMPULSE

In den letzten Jahrzehnten wurde so viel im Bereich Sexualität geforscht, berichtet, ergründet und erhoben.

Den Kern "gesunden Sexualempfindens" allerdings ließen einige der "Wissen Schaffenden" außer Acht.

Jedoch konnte zunehmend beobachtet werden, wie viele Paare aus Gründen mangelnder Kommunikation samt dazugehöriger Kommunikationsfähigkeit, -freudigkeit & -bereitschaft durch Missverständnisse im Bereich gelebter (oder auch nicht gelebter = unterdrückter, kompensierter, verleugneter) Sexualität auseinander gingen. Wobei ich behaupten möchte, dass diese Komponente nicht die alleinige Verantwortung für Missverständnisse trägt, sondern vielmehr das Zusammenspiel aller zwischenmenschlichen Aspekte berücksichtigt und deshalb aufgeklärt werden sollten.

Mögliche Themenkreise für die Basis sind:

- > Einführung in psychologische Grundlagen
- > Entwicklungspsychologische Aspekte & Wirkungsradius
- > Einführung in das "Konzept der Dritten Lösung"
- > Klärung des persönlichen Bezugs zu Sexualität
- > Welche Bedeutung & Auswirkung hat Erotik
- > Wahrnehmung von Bedürfnissen
- > Lotung & Ausrichtung des Selbstbildes
- > Vom Verstand ins Herz - Verbindung schaffen
- > Körperlauf (Meditative Schulung zur Empfindungsanhebung)
- > Gedankenbilder - Lebensbilder - Herzensbildung
- > Grenzen erkennen, erfahren, bewahren
- > Tantra - ein Geschenk des Himmels
- > umn.

Solche Wochenenden bewegen erfahrungsgemäß unendlich viel auf emotionaler Ebene und bringen mitunter tief liegend verborgenes zu Tage.

Deshalb rate ich an, sich von möglichen konfrontativen Begegnungen fern zu halten, sich auch möglichst aus dem gewohnten Umfeld auszuklinken, um aufploppenden Empfindungen freien Raum schenken zu können.

Genusmittelkonsum auf Rauschebene sollte vermieden werden, um best mögliche Erkenntnisprozesse erzielen und heil werden lassen zu können.

Ich stehe auch für brisante aufploppende Themen zwischen den Einheiten zur Verfügung, denn niemand wird in den Seilen hängen gelassen werden.

Die Themenkreise werden auf Gruppendynamik abgestimmt gemeinsam nach Dringlichkeit und Verarbeitungsmöglichkeit erhoben und wenn gewünscht in weiteren Wochenend-Modulen geübt, vertieft & verinnerlicht, sofern der Wunsch nach erfüllt gelebter Partnerschaft frei von Einbuße individueller Seelenstrukturen vorhanden ist.

THEORIE:

Sensibilisierung durch hinhören, hinfühlen & sickern lassen sowie reflektieren

- > Unterschied zwischen Sexualität & Sex
- > Separation von Liebe und Sex
- > Prägung durch den Verlauf der Geschichte (kurz und bündig, aber mit enormen Auswirkungen)
- > Tilgung gesunder Impulse - & was HEUTE daraus zurückgewonnen werden kann = UMLENKEN
- > Verzerrung von Zugängen - & wie man wieder klar erkennen & empfinden kann = UMEMPFINDEN
- > Missbrauch & Gewalt – & wie man Auswirkungen loslösen kann, um in die Freude zu kommen, etc.
- > Gesellschaftliche Richtlinien/Zwänge, Glaubensmuster, Sippenhaftung, Ahnenerbe, etc.

PRAXIS:

Wahrnehmen & (mit verbundenen Augen):

- > Nähe vs Distanz
- > Tanzen/rhythmischer Bewegungsfluss in der Gruppe
- > Berührung (wir beschränken uns hierbei auf Antlitz & Hände)
- > Tasten und Ertasten von Gegenständen
- > Schmecken und Riechen von Speisen
- > Halten & Gehalten werden
- > Wünsche, Sehnsüchte kommunizieren (Sexualität – also NICHT Sex)

Alle Übungen können (ergänzt) erneut ohne Augenbinde zum Einsatz kommen.

DETAILS:

Es gibt doch eine Vielzahl an Menschen, die kaum über Sexualität sprechen, noch weniger diese leben. Und davon gibt es noch eine geringere Anzahl von Menschen, die Liebe und Sexualität als Einheit erleben (können).

Dann gibt es noch jene, die tagein & -aus von nichts anderem als Sex sprechen oder zumindest in Gedanken ständig davon träumen. Aber auch da kam über Jahrhunderte die Liebe meist zu kurz als gleichwertiger Bestandteil freudvoller Gemeinsamkeit. Ergo kann auch diese Gruppe Liebe & Sexualität nicht als Einheit erleben.

Weiters gibt es Menschen, die so sehr von himmelsnaher Liebe träumen, dass sie in ihrer Vorstellung möglicher Weise in Zwangslagen gebracht werden können, vor allem, wenn Sexualität und der Wunsch nach Berührung und sexueller Erfüllung tunlichst gemieden und unterdrückt werden. Die Spaltung von Liebe & Sex(-ualität) also auch hier stattfinden kann.

Ganz wenige Menschen widmen sich einer (wahrhaft empfundenen) asexuellen Liebe – und das sind nicht zwangsläufig Priester oder Prediger -, vielmehr sind es Menschen, die mit einer heilvollen Empfindung von Liebe geboren werden, ihnen diese förmlich aus den Augen springt und viele Menschen auf berührende Weise in Verzückung fallen lässt. Das ist wohl die seltenste Form gelebter Liebe, wenngleich wir ALLE ein Gutteil davon in uns tragen. Und diesen Anteil nennen wir dann „bedingungslose Liebe“.

Manch eine Mutter kann diese Bedingungslosigkeit leben und diese Form der Liebe schenken, manchmal nicht nur ihren Kindern, sondern überhaupt allen Menschen, die sie umgeben.

Was die Separation von Liebe und Sex (-ualität) bedeutet und was dahinter stehen könnte, weshalb man Sexualität auf Sex reduzierte, werden wir ebenfalls klarstellen. (hoffe ich jedenfalls.) Denn manchen Menschen wurde diese Kluft bereits bewusst,vielleicht sogar klar oder die Auswirkung dieses Unterschiedes verständlich.

Die Zeit in der wir nun leben bietet fruchtbaren Boden für neue Definitionen von Liebe, Sex und glücklich gelebter Partnerschaft.

Zweckdienlich für erfolgreiches Umsetzen sind dazu die Erhöhung von Sensibilität und Wahrnehmung – und zwar Selbst- & Fremdwahrnehmung als auch das Wahrnehmen des gemeinsamen Feldes, in dem liebevolle Begegnung stattfinden darf (... und damit ist nicht das Himmelbett samt Spielwiese gemeint.)

Alles in Allem kann es ein spannend erkenntnisreiches Wochenende sein, denn mit jeder Übung kommt man sich selbst einen Riesenschritt näher und damit auch zu besserem Verständnis für sich Selbst und manche Aktionen/Reaktionen im und auf das mehr oder minder geliebte Umfeld.

Ich freue mich auf erkenntnisreiches und vor allem liebevolles Miteinander, zum Wohle aller und zu größerem Verständnis von Liebe & Sexualität im „goldenen Zeitalter“.

In Licht, Liebe & Dankbarkeit
Freia Andara

Ort: Zentrum Vitalife, Friedlgasse 39, 1190 Wien
Termin: 28. & 29. September 2019
Zeit: 10 – 18 Uhr
Beitrag: € 330,- pro TeilnehmerIN (inkl. Skript, Tee & Snacks, Mittagessen vegetarisch)

Maximal 12 Teilnehmende, daher chronologische Reihung nach

Anmeldung & Anfragen via Mail auf:

info@vitalife-zentrum.com **oder** transformationswege@gmail.com
bei Sonja Bundschuh **bei Freia Andara**

