



AnandaWave®
Schule für tantrische Berührungskunst

2020 **AUSBILDUNG, SEMINARE, VORTRÄGE,
SEXUALBERATUNG & MASSAGE**

Michaela Riedl und Team begrüßen Sie bei



SCHULE FÜR TANTRISCHE BERÜHRUNGSKUNST

Im Meer entstehen Wellen, wo Wasser und Wind sich berühren.

Es braucht beide, um Schönheit und Bewegung zu gebären.
Die Welle ist die Tochter ihrer Begegnung.

Ganz ähnlich trifft die Hand des einen auf die Haut des anderen Menschen.
Wo sie sich verbinden, wogt Brandung, fließen Grenzen, weiten sich Horizonte.

Lernen Sie bei AnandaWave, Menschen zu berühren.

„SINNLICHE BERÜHRUNG LÄSST MEINE SEELE WACHSEN...“

Michaela Riedl, AnandaWave®

Initiatorin und Inhaberin von AnandaWave® und Leiterin der AnandaWave® - Profi-Ausbildung Level 1 und Level 2.

Diplom-Musikpädagogin, Tantralehrerin, Autorin der Bücher Yoni- und Lingam-Massage, zusammen mit den BDF-Produzenten Herausgeberin der DVD „Der Tantramassagefilm, ausgebildet in Tantra-, Tao-, Yin-Yang-, Fußreflexzonen- und Hawaiianischer Massage, in Ausbildung zum Integralis®-Berater (Systemisch-integrale Ausbildung für Beratung,

Coaching & Therapie), Ausbildung in Quantenheilung und fünfjähriges schamanisches Teaching mit der Schamanin Maraya Haenen. Ehemals Leitung der ersten Tantramassage-Praxis in Köln, seit 1996. Seit 1997 leitet sie Massageseminare und bildet TantramasseurInnen aus.

2005 gründete Michaela Riedl in Kooperation mit Gitta Arntzen das Institut AnandaWave®, Schule für tantrische Berührungskunst in Köln.



VORWORT

**Liebe Freunde und
SeminarteilnehmerInnen,**

**wir sind nun seit 2005 in Köln mit
Veranstaltungen der „Schule für
tantrische Berührungskunst“
präsent und freuen uns, Ihnen
unser neues Jahresprogramm
2020 mit bewährten und neuen
Seminarangeboten vorzustellen.**

Als offizielle Ausbilder des
**Tantramassage-Verbands e.V. –
Berufsverband für zertifizierte
tantrische Körperarbeit und
sexuelle Gesundheit**, freuen
wir uns Ihnen ein hohes Niveau
anbieten zu können, was unsere

Kompetenzen und unsere Leitungserfahrung betreffen.

Unser Berührungstraining und unsere Ausbildung in tantrischer Berührungskunst bieten Ihnen einen professionellen und geschützten Rahmen, damit Sie ihre Sinnlichkeit und Sexualität neu erleben und erfahren können. Ob Sie als Single oder Paar teilnehmen, dieser intensive Prozess innerhalb beider Wege unterstützt Sie, mit sich, ihren Mitmenschen und Ihrem Leben in einen organischen, rhythmischen Fluss zu kommen und fördert nicht nur die mentale und emotionale, sondern auch die physische

Gesundheit. Auf beiden Wegen bekommen Sie AnandaWave pur mit einem professionellen Leitungsteam, das in dieser Form der Begleitung über ein hohes Maß an praktischer Erfahrung verfügt. Damit ist es Ihnen möglich Ihre schlummernden Potenziale voll zur Entfaltung zu bringen. Das ist ein kreativer und höchst sinnlicher Prozess.

Mit diesen Kompetenzen sind wir für Sie da:

- dem Schaffen klarer, geschützter Räume
- kompetente Vermittlung von Fachwissen mit viel Humor und Leichtigkeit
- 25-jähriger Leitungserfahrung
- Integrität, Engagement

und Herzlichkeit

- und vor allem: Mit unserer Liebe zu den Menschen

Wie bereits per Newsletter angekündigt teilen sich die Kompetenzbereiche von Michaela Riedl und Gitta Arntzen in zwei unabhängige Firmen auf. Wenn Sie weiterhin an dem Angebot von Gitta Arntzen interessiert sind, finden Sie diese hier: www.sexualberatung-und-Seminare.de.

Gute Aussichten:

Freuen Sie sich schon jetzt auf unseren neuen 4-tägigen „Workshop in tantrischer Berührungskunst“, der wunderbar auch für Einsteiger geeignet ist. Außerdem vervollständigen wir unser Programm mit einem 5-tägigen integralen Tantra-

INHALTSVERZEICHNIS

Seminar für Frauen und einem neuen Parseminar.

Besonders freuen wir uns, Ihnen jetzt ganz NEU ein Tantra-Seminar für jüngere Menschen anbieten zu können: Youngtra – unverschämt viel Nähe (Alter 18-28).

Wir möchten Sie auch in Zukunft mit dem Thema Sexualität inspirieren und

wünschen Ihnen, wenn Sie mögen gerne zusammen mit AnandaWave, ein blühendes Jahr 2020.

Michaela Riedl und das AnandaWave®-Team

Begrüßung.....	S. 3
Michaela Riedl	S. 4
Vorwort	S. 6
Wissenswertes zur Anmeldung.....	S. 10
Anmeldeformular	S. 14
Vorträge & Abend-Workshop	S. 16
Seminare.....	S. 22
AnandaWave® – tantrisches Berührungstraining.....	S. 30
AnandaWave® – Tantramassage Profiausbildung	S. 70
AnandaWave® – Miniworkshops & Sexualberatung.....	S. 102
AnandaWave® – Unser Team.....	S. 112
Feedbacks.....	S. 116
Jahresübersicht 2020.....	S. 126
Terminübersicht 2021	S. 129
Unsere Bücher, DVD & CD.....	S. 130

WISSENSWERTES ZUR ANMELDUNG

Die Veranstaltung ist mit Eingang der Kursgebühr auf der in der Anmeldung bezeichneten Bankverbindung verbindlich gebucht.

Bitte melden Sie sich über unsere Website an. Anschließend erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung, eine Mitbringliste und den Buchungslink für das Seminarhaus. Bei einer Abmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 10% der Seminargebühr. Bei kurzfristiger Abmeldung, also ab 13 Tage vor Seminarbeginn, ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen; es sei denn, Sie finden eine/n Ersatzteilneh-

merIn. Nur im Krankheitsfall kann bei Vorlage eines Attestes von dieser Regelung eine Ausnahme gemacht werden.

Das Auftreten der Menstruation ist gemäß unserer Erfahrung kein Hinderungsgrund an unseren Seminaren teilzunehmen. Wir stellen gerne entsprechende Hilfsmittel wie Naturschwämmchen oder Pads zur Verfügung.

Sollte ein Seminar widererwarten nicht zustande kommen, werden die InteressentInnen informiert und der bereits überwiesene Betrag umgehend zurückerstattet.

Rabatte und Zahlungsmodalitäten

Frühbucherrabatt für das Grundseminar:

Bei kompletter Zahlung bis 90 Tage vor Seminarbeginn, gewähren wir einen Rabatt von 10% der Gesamtsumme.

Studenten und junge Erwachsene:

Wir gewähren Studenten und jungen Erwachsenen bis zum 25. Lebensjahr 25% Rabatt um ihnen eine Teilnahme an unseren Seminaren zu erleichtern. Bitte fügen Sie bei der

Anmeldung eine Kopie des Studentenausweises oder eine Ausweiskopie bei. Eine Kombination mit dem Frühbucherrabatt, sowie mit Aktions- oder Sonderpreisen ist nicht möglich.

Ratenzahlung:

Nach erfolgter Anzahlung von 10% der Seminarsumme, direkt nach der Anmeldung, bieten wir Ihnen, bei Bedarf, eine Ratenzahlung für die Restsumme an. Ratenhöhe und Fälligkeit erfolgen nach Vereinbarung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen unter 0221 / 420 80 28 gerne zur Verfügung.

Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus „Leuther Mühle“

Adresse: Hinsbecker Str. 34, 41334 Nettetal

www.leuther-muehle.de, Reservierung: 02157-1277170

Telefonzeiten: Mo-Fr. 10.00 bis 13.30 Uhr und 14.30 bis 18.30 Uhr

4-Bettzimmer mit Bad (Du/WC) für 39,00 €

3-Bettzimmer mit Bad (Du/WC) für 44,00 €

2-Bettzimmer mit Bad (Du/WC) für 59,00 €

Einzelzimmerbett mit Bad (Du/WC) für 98,00 €

Für 2 Personen pro Seminar: Schlafen im Seminarraum für 19,00 €

Außer Haus Gäste: 19,00 €

+ Verpflegung p.P./Tag für 33,00 €

Die Preise verstehen sich inkl. gesetzl. MwSt.

Die Verpflegung ist vegetarisch. Bitte Unverträglichkeiten dem Seminarhaus eine Woche vorher mitteilen.



ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde/n ich/wir mich/uns verbindlich für folgende Veranstaltung (Angabe bitte mir genauer Bezeichnung) an.

Vor- & Zuname:

Straße & Hausnr.:

PLZ & Ort:

Geburtsdatum:

Kursbezeichnung:

Veranstaltungszeit:

Die Teilnahmegebühr für die o.g. Veranstaltung beträgt Euro.

Mir/Uns ist bewusst dass ich/wir mit der Anmeldung einen rechtsverbindlichen Vertrag eingehe/n und mir/uns in jedem Fall, auch wenn ich/wir den Termin nicht wahrnehmen kann/können, Kosten entstehen (siehe S. 10).

Die **Bankverbindung** lautet:

Michaela Riedl

Sparkasse KölnBonn

Kto. 1900069913, BLZ: 370 501 98

IBAN: DE79 3705 0198 1900 0699 13

BIC: COLSDE 33XXX

Mit der Anmeldung übernehmen Sie die volle Verantwortung für sich. Unser Seminar ist kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen. Die Teilnahme ist nicht möglich, wenn Sie aktuell ansteckend erkrankt sind und andere TeilnehmerInnen gefährden könnten.



ANANDAWAVE®

VORTRÄGE &
ABEND-WORKSHOP

DIE YONI-MASSAGE

weibliche Intimmassage

In diesem Erlebnisvortrag geht es um die Wurzel des „Frauseins“, um weibliche Sexualität und der Wertschätzung des weiblichen Körpers, vor allem der Vulva und Vagina.

Um die Wirkungsweise der Yoni-Massage verständlich zu machen, wird wissenswertes zur weiblichen Sexualität erläutert, sowie die Anatomie und sexuelle Funktionsweise der Vulva und Vagina lebensnah und kompetent dargestellt. In der Yoni-Massage lernen Frauen ihre Sexualität bewusster und intensiver kennen und sind dadurch in der Lage eigene Wünsche besser

kommunizieren zu können. Diese besondere Massage liegt uns sehr am Herzen, denn sie stärkt Frauen darin, ihre Sexualität selbstbewusst und lustvoll zu leben.

Abschließend widmen wir uns den verschiedenen Möglichkeiten der sinnlich-erotischen Berührung, die die Intensität der sexuellen Wahrnehmung lustvoll vertiefen können.

Der Vortrag bietet ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Frauen und Männer sind herzlich eingeladen, sich diesem besonderen Thema auf entspannte Weise zu nähern.

Vortragsabend mit Michaela Riedl (S.4)

Termin: 12.03.2020

Zeit: 19.00 bis ca. 22.30 Uhr

Ort: Frau Blum, Reuchlinstr. 11, Stuttgart

Preis: 25,00 €

Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte direkt bei Frau Blum an (telefonisch unter 0711-50476920 oder per E-Mail info@fraublum.de).

DIE LINGAM-MASSAGE männliche Intimmassage

Wir laden in diesem Vortrag Männer und Frauen herzlich ein, Näheres über die Kraft der männlichen Sexualität und die Berührungskunst des Lingams

zu erfahren. Informative Details aus anatomischer und energetischer Sicht verbinden sich mit Aufbau und Wirkungsweise der Lingam-Massage.

Diese Art der Berührung ist eine wirkungsvolle Massage für den Mann, große Lust zu erfahren, sich selbst in der eigenen Männlichkeit angenommen zu fühlen und mit den Sexualenergien bewusster umzugehen.

Abschließend widmen wir uns den verschiedenen Möglichkeiten der sinnlich-erotischen Berührung, die die Intensität der sexuellen Wahrnehmung lustvoll vertiefen können. Und es gibt natürlich ausreichend Zeit für Fragen.

Vortragsabend mit Michaela Riedl (S.4)

Termin: 13.03.2020

Zeit: 19.00 bis ca. 22.30 Uhr

Ort: Frau Blum, Reuchlinstr. 11, Stuttgart

Preis: 25,00 €

Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte direkt bei Frau Blum an (telefonisch unter 0711-50476920 oder per E-Mail info@fraublum.de).

ABEND-WORKSHOP: DEN KÖRPER DURCH DIE SEELE BERÜHREN

Einführungs-Abend Tantramassage

Der Tantrismus ist eine große philosophische Bewegung, die der Sexualität des Menschen eine zentrale Bedeutung beimisst. Sexualität und Spiritualität gehören für Tantriker zusammen, sie sind sozusagen zwei Seiten einer Medaille.

In der Tantramassage, die genau genommen ein Verehrungsritual ist, geht es darum, den anderen Menschen wirklich zu sehen und zu verehren. In einem Raum der Achtsamkeit entsteht tiefe Begegnung, jede Berührung ist ein Ausdruck von

Wertschätzung. Eingeladen sind alle Menschen, die ihre Fähigkeiten für liebevolle, achtsame Berührung erweitern und einen Eindruck von unseren Tantramassage-Seminaren gewinnen möchten. Einsteiger wie Fortgeschrittene, Paare sowie Singles sind herzlich willkommen. Es geht an diesem Abend um Begegnung, Wertschätzung, Zuwendung und Vertrauen.

Nach einem kleinen Vortrag über Tantra und Tantramassage demonstrieren wir ein tantrisches Begegnungsritual. Anschließend leiten wir

Sie dabei an, diese Elemente selbst in der Begegnung auszuprobieren. Nach ca. einer Stunde wechseln wir die Geber und Empfänger.

Paare können die Berührungsübung zusammen machen oder mit einem anderen Teilnehmer/ in die Berührung austauschen. Wir achten auf ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis.

Workshop mit Nicole Schuttenberg in Stuttgart (S. 114) und Mariano Ramirez in Berlin

Termine: 14.03.2020 (Stuttgart), 25.04.2020 (Berlin), 06.06.2020 (Stuttgart), 26.09.2020 (Stuttgart), 07.11.2020 (Berlin)

Zeit: 19.00 bis ca. 23.00 Uhr

Ort: Stuttgart oder Berlin (Genauer Ort folgt mit der Anmeldebestätigung)

Preis: 60,00 € pro Person / 100,00 € pro Paar

Bei diesem Infoabend bleiben wir alle bekleidet – also bitte in bequemer Kleidung erscheinen, oder entsprechende Kleidung mitbringen. Es gibt keine Nacktheit und keine intime Berührung.

Bitte frühzeitig einen Platz reservieren, da die Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich ist.



ANANDAWAVE®

SEMINARE

EINE ENTOECKUNGSREISE FÜR PAARE

Die Kunst der sinnlichen Berührung

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich als Paar auf einer tieferen Ebene besser kennenzulernen. Wir gehen in einer achtsamen, wertschätzenden und geschützten Atmosphäre auf eine gemeinsame Entdeckungsreise. Es geht um Kontakt, Intimität und Nähe in einem geschützten Rahmen.

Die AnandaWave-Tantramassage mit ihren fließenden und sinnlichen Elementen ist eine Kombination aus liebevollen Berührungen und tiefgehenden, dynamischen Massagegriffen. Die bewusste,

achtsame Berührung der Massage entspannt und öffnet Sie für eine neue Begegnung mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner.

Wir verbinden liebevolle Berührung und Achtsamkeit mit neuen Wegen der Kommunikation und dem Wissen über weibliche und männliche Sexualität. Dabei begleiten wir Sie, die Qualitäten des Herzens, wie Mitgefühl, Harmonie, Heilung und bedingungslose Liebe, zu vertiefen und so zu einer innigeren Begegnung mit Ihrer Gefühlstiefe, Authentizität, Offenheit und Ekstase zu gelangen.

Die Themen dieser Tage sind:

- Zeit, sich als Liebespaar zu begegnen und die Wirkung von Vertrauen, Geborgenheit, Achtsamkeit und Hingabe zu spüren
- Übungen zum Aufbau von Spürvermögen
- Inspirationen und Anleitungen für eine achtsame Körpermassage
- Konkrete Berührungsanleitungen für Yoni und Lingam, in Achtsamkeit demonstriert und ausgeführt, die Sie dazu ermutigen, Ihr eigenes und das sexuelle Empfinden Ihres Partners, Ihrer Partnerin zu erforschen
- Wissen über Slow Sex und achtsame Sexualität, über die

Wirkung von orgasmusfixiertem

Sex und Pornographie

- Als Paar miteinander kommunizieren lernen über Wünsche und Sorgen, Lust und Unlust
- Die Paarbeziehung wieder lebendig und sinnlich gestalten
- Schöpferische sexuelle Energie spüren
- Wie kann das Wheel of Consent Ihre Partnerschaft bereichern? Wie könnten wir achtsam auch mit den Schattenseiten unserer Sexualität umgehen?
- Wir üben, in unsere Genitalien und Herzen zu lauschen. Wir nehmen mit einem wachen Bewusstsein wahr, was in der Verbindung von Herz und Genital von ganz alleine geschehen kann



- Wir lernen, wie das sexuelle Beisammensein entschleunigt und jeder Moment entspannt und bewusst erlebt werden kann
- Meditationen, die uns im Kontakt mit uns selbst und mit der uns allen innewohnenden Urkraft der Sexualität unterstützen können

Die Essenz dieses Seminars bewegt sich auf der Ebene der Achtsamkeit und Wertschätzung für das, was im Moment ist. Eingeladen sind Paare, die sich auf eine neue, intensive Art und Weise erleben und ihre Partnerschaft um sinnliche und emotionale Facetten bereichern möchten.

Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Christoph Kraus (S. 114)

Termine: 10.09. bis 13.09.2020 / 28.01. bis 31.01.2021 / 28.10. bis 31.10.2021

Zeit: Do. 15.00 bis 21.30 Uhr (16.00 Uhr Seminarbeginn)
Fr. und Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Mut.Haus“, bei Fulda

Preis: 440,00 € pro Person, 880,00 EUR pro Paar
(zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

UNBESCHREIBLICH WEIBLICH

Intensive Schoßraumforschungszeit im geschützten Kreis der Frauen

Dieser Frauenraum lädt Sie ein, in einer geschützten Gemeinschaft zu erblühen - echt, wild, verrückt, zart, kreativ, bunt, lustvoll und meditativ - mit all Ihren Anteilen.

Wir gehen den Kernthemen unserer Weiblichkeit und Sexualität auf den Grund und ehren dabei unsere weibliche Vielfalt. Diese Reise zu Ihnen selbst lädt Sie ein, noch tiefer zu entdecken, wie Sie im Innersten gemeint sind.

Finden Sie ihren Platz im großen Gewebe des Lebens, jenseits

vorgefertigter Meinungen: Wie mag sich Ihr Frau-Sein ausdrücken? Wie möchten Sie ihre Sexualität und Sinnlichkeit heute zum Erblühen bringen?

Dieses Frauenseminar ist eine Aufforderung in Ihre eigene Größe und Selbstmächtigkeit zu wachsen. Erleben Sie ihren Mut, Ihr eigenes sexuelles Begehren zu entdecken und zu leben. Schöpfen Sie Ihre Kraft aus den unendlichen Möglichkeiten, sich als Frau auszudrücken. Sie können alles - aber Sie müssen nichts. Hauptsache, Sie werden die, die Sie sind!

**Dieses tantrische
Frauseminar eröffnet
Ihnen folgende Möglichkeiten:**

- Sie erleben ein Gefühl von „genährt sein“, Solidarität und Geborgenheit in einem kraftvollen Kreis von Frauen
- Sie vertiefen Ihre sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit
- Sie erweitern theoretisch und praktisch Ihre Liebeskompetenz und Liebeslust
- Sie gewinnen theoretische und praktische Kenntnisse über die sexuelle Funktionsweise Ihrer Vulva und Vagina

- Sie erlernen Phase für Phase und Schritt für Schritt die AnandaWave-Yonimassage
- Sie erleben sich in Ihrer Sexualität und lernen, Ihre Wünsche und Vorstellungen zu benennen.
- Sie gewinnen Selbstsicherheit und Selbstvertrauen in Ihre sexuelle Identität

Das Konzept dieses Seminars gestaltet die Yoni-Massage nach den Richtlinien des Tantramassage-Verbands e.V. – Berufsverband für zertifizierte tantrische Körperarbeit und sexuelle Gesundheit.

Seminarleitung: Michaela Riedl (S. 4), Nicole Schuttenberg (S. 114)

Termine: 16.12. bis 20.12.2020

Zeit: Mi. 15.00 bis ca. 21 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Do. bis Sa. 09.30 bis ca. 22 Uhr, So. 9.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Leuther Mühle in 41334 Nettetal

Preis: 540,00 € pro Person (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept



ANANDAWAVE®

TANTRISCHES BERÜHRUNGSTRaining

FÜR PERSÖNLICH INTERESSIERTE UND
BERUFLICH AMBITIONIERTE TEILNEHMERINNEN

Es gibt viele Menschen, die sich intensiv für die Tantramassage aus privaten oder beruflichen Gründen interessieren, sie aber nicht ins Zentrum ihres Berufslebens stellen möchten. Für diese Menschen ist das Berührungstraining gedacht.

Dieser Weg gliedert sich in die aufeinander aufbauenden Level 1 und Level 2. Jedes Level umfasst mehrere thematische Module.

Das Berührungstraining ist offener und macht keinen Prüfungsabschluss – bietet aber die gleiche Intensität an Erfahrungen und die gleichen Lernfelder wie die Profiausbildung. Wer am tantrischen Berührungstraining teilnimmt,

betrifft einen Raum, in dem er sich mit seiner Sexualität auf tiefgreifende und horizonterweiternde Weise befasst. Als Teil der Gruppe des Berührungstrainings ist man eingebunden in ein Netz aus Menschen, die sich als Forscher auf dem abenteuerlichen Gebiet der Sinnlichkeit und Lust bewegen. Vielfach verwandeln sich Menschen dadurch auf beachtliche Weise: der eigene Körper wird neu entdeckt, der Sinn für Berührungen verändert sich, das allgemeine Selbstbewusstsein wächst.

Im Berührungstraining besucht man dieselben Modulveranstaltungen wie die Profis, es gibt aber keine Pflichtmodule. Außerdem entfallen Protokollierung und

Nachweispflicht für professionelle Massagen. Während des Berührungstrainings besucht man die Modulveranstaltungen in einer relativ stabilen Gruppe – man ist also nicht bloß einzelner Teilnehmer, sondern Teil einer festen, durch Vertrauen verbundenen Gruppe. Dadurch entsteht langfristig echte Nähe, in der sich der Mut entfalten kann, sich als Mensch so zu zeigen, wie man wirklich ist.

Wichtig für TeilnehmerInnen des Berührungstrainings und Profis:

Der Besuch der beiden Veranstaltungen Level 1 Modul 1 und Level 1 Modul 2 in dieser Reihenfolge ist Voraussetzung für den Besuch aller weiteren Veranstaltungen für Teil-

nehmerInnen des Berührungstrainings und Profis. Danach können die Veranstaltungen in beliebiger Reihenfolge besucht werden. Es ist also beispielsweise möglich, nach diesen beiden Veranstaltungen als nächstes direkt zu Level 2 Modul 3 zu springen.

Für die TeilnehmerInnen des tantrischen Berührungstrainings gilt zudem:

Diese beiden Module (bzw. entsprechende Veranstaltungen) können auch bei einem anderen Anbieter besucht worden sein, um danach bei AnandaWave an den höherstufigen Modulen teilzunehmen.

LEVEL 1

Modul 1: Grundseminar – Einführung in die tantrische Berührungskunst

Die AnandaWave®-Tantramassage ist eine effektive sinnliche Massage, die Körper, Geist und Herz berührt. Sie baut auf der indischen Lehre des Tantra auf, die lehrt, dass erotische und spirituelle Energie im Grunde dasselbe sind. In ihr verbinden sich Geborgenheit, Sinnlichkeit und Sexualität mit den tiefen Wurzeln unserer Spiritualität.

Damit eröffnet diese Massagekunst einen Sinnhorizont, der weit mehr

als das Körperliche einschließt. Im Grundseminar vermitteln wir diese Berührungskunst in einer Weise, wie der Mensch sie von Natur aus am besten verstehen und fühlen kann: mit Entdeckerfreude, spielerischer Leichtigkeit und viel Humor. In kompetenter, klarer und liebevoller Begleitung erleben Sie Nähe und Sinnlichkeit direkt und intensiv, verbunden und geschützt. Im stärkenden Rahmen einer Gruppe von Gleichgesinnten entfalten Sie Ihre sinnliche Begabung.

Das Tantramassage-Grundseminar eignet sich gleichermaßen für Anfänger und professionelle MasseurInnen und findet in einer gemischten

Gruppe von beruflich ambitionierten und/oder persönlich interessierten TeilnehmerInnen statt.

Die AnandaWave®- Tantramassage

Charakteristisch für die AnandaWave®-Tantramassage sind fließende Massage-Elemente: Es wechseln sich leichte und kraftvolle Berührungen ab, schnelle und langsame Momente, Ruhe und Bewegung. Die Massage hat eine feste Struktur und lädt gleichzeitig dazu ein, zu spielen und zu improvisieren. Wie überall vollzieht sich der Wandel zwischen den Polen Yin und Yang. Die AnandaWave®-Tantramassage verbindet Elemente aus der

Hawaiimassage, der traditionellen Thai-Massage, Rolwing und Polarity mit dem chinesischen Wissen von Yin und Yang. Der ganze Körper wird massiert, verehrt, berührt und gepflegt. Die Massage weckt die Körperenergien und bringt sie ins Gleichgewicht. Aus dieser Entspannung heraus kann sich tiefe sinnliche Lust im ganzen Körper ausbreiten.

In den sechs Tagen des Grundseminars erlernen die Teilnehmer die gesamte Massagestruktur. Am letzten Abend können sie im Rahmen eines festlichen Rituals Teilbereiche der Yoni- und der Lingam-Massage einüben.

Das Grundseminar vermittelt folgende Inhalte:

- Erlernen der sinnlichen AnandaWave®-Tantramassage
- Verehrung der weiblichen und männlichen Sexualität als zentrales Thema
- Theoretische und demonstrative Einführung in die Yoni- und Lingam-Massage
- Üben der Yoni-bzw. Lingam-Massage im Rahmen eines festlichen Rituals
- Körper- und Atemübungen, Meditation und Tanz
- Raum für persönliche und prozessbezogene Mitteilungen

Bei Interesse an der Profi-Ausbildung klären wir während des Grundseminars gemeinsam mit den Teilnehmern deren Eignung ab.

Seminarleitung: Michaela Riedl (S. 4) oder Christine Andersch (S. 113)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113), Christoph Kraus (S. 114)

Termine: 23.03. bis 29.03.2020 (Leitung Michaela Riedl), 20.07. bis 26.07.2020 (Leitung Christine Andersch), 12.10. bis 18.10.2020 (Leitung Michaela Riedl)

Zeit: Mo. 15.00 – ca. 22.00 Uhr (15.00 Uhr Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Di. – Fr. 08.00 – ca. 22.00 Uhr, Samstag 08.30 bis ca. 1.00 Uhr, So. 09.30 - Offizielles Ende gegen 16.00 Uhr*

Ort: Seminarhaus "Leuther Mühle" in Nettetal, nahe Köln

Preis: 795,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept .

*Wenn Sie Interesse an der Profi-Ausbildung haben, können Sie nach dem offiziellen Seminarende dazu eine Rückmeldung uns bekommen.
Bitte planen Sie in dem Fall zusätzliche Zeit ein (ca. 15 Minuten Gespräch zuzüglich etwaiger Wartedauer).

Modul 1: Workshop in tantrischer Berührungskunst

Ritual, Verehrung, Sinnliche Erweckung, genitale Berührungsmeditation

Mit der achtsamen Berührung erfahren wir tiefe Verbundenheit und wir widmen uns bewusst dem Reichtum und der Fülle unserer Erfahrungen im Hier und Jetzt. Somit fördern wir nicht nur die Selbstwahrnehmung, sondern auch die Fähigkeit des-in-den-Anderen-Einfühlens.

Indem wir unsere Sinnlichkeit anerkennen, und ihr die Achtung und Aufmerksamkeit schenken,

die ihr gebührt, offenbart sie uns ihr göttliches Gesicht. So können wir das Schöne und Anregende der Welt erfahren und unsere Sexualität neu erleben.

Zu den Tantramassage-Inhalten:

- Verehrendes Ritual, die Verneigung vor dem was größer ist als ich selbst
- Verbindung von Herz und Augen, Voraussetzung für eine authentische Begegnung
- Erlernen der sinnlichen AnandaWave -Tantramassage auf eine leichte, verspielte Weise
- Sinnliche, verspielte und zärtliche Erweckung aller Sinne
- Yoni- und Lingam-Meditation in einem festlichen Ritualabend
- Kleine theoretische

- Einführung in die Yoni- und Lingam-Massage
- Demonstration und Ausübung der Genitalen Berührungsmediation
 - Begegnung erforschen, Begegnung zulassen, Begegnung verstehen
 - Körper- und Atemübungen, Meditation und Tanz
 - Raum für persönliche und prozessbezogene Mitteilungen

Bei Interesse ist es möglich nach der Teilnahme des Seminars „Workshop in tantrischer Berührungskunst“ und „Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar“ an unserem „Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage“ teilzunehmen, welches die Voraussetzung für unsere Profi-Ausbildung TMV® ist. Während den Seminaren klären wir gemeinsam mit den Teilnehmern deren Eignung ab.

Seminarleitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Christoph Kraus (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113)

Termin: 30.01. bis 02.02.2020 und 25.02. bis 28.02.2021

Zeit: Do. 14.00 bis ca. 22 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 15.00 Uhr Seminarbeginn), Fr. 08.00 bis ca. 22 Uhr, Sa. 08.30 bis ca. 23.00 Uhr, So. 09.30 bis 18.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 440,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung);

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Modul 1: Youngtra – Tantra für junge Menschen (Alter: 18-28 Jahre)

Un-verschämt viel Nähe

Die Großstädte wachsen, doch der Raum der analogen Welt schrumpft, in dem Begegnung stattfinden kann. Berührung und Begegnung lagern sich aus in die digitale Welt. Wir verlernen immer

mehr das intuitive Gespür für den physischen Umgang miteinander. Traditionelle Rollenbilder beginnen zu bröckeln. Das bringt eine Unsicherheit mit sich, die eigenen Grenzen und die eines Gegenübers richtig zu erkennen. Wir haben Angst vor Abweisung - abgewiesen zu werden und selbst abzuweisen. Deshalb limitieren wir uns und unsere Hingabe und versäumen die Schönheit, die in einer urteilsfreien Begegnung wartet.

Wenn wir einfühlsam berührt werden und Geborgenheit erfahren, richten wir uns auf. Wir werden neugierig, wach, frech und lebenshungrig. Wir lernen unsere Selbstmächtigkeit anzuerkennen.

Durch die tantrische Berührungskunst, Meditation und Tanz erforschen Sie in einem sicheren, verspielten Rahmen die Kraft der eigenen Sinnlichkeit, finden zunächst Kontakt zu sich selbst und später zu anderen Seminarteilnehmer*innen.

Gemeinsam lernen Sie, über Grenzen zu sprechen, sich in andere einzufühlen und unverschämt viel Nähe zuzulassen.

Genauso wie Skateboard fahren, das Erlernen einer Fremdsprache, oder eines Musikinstruments, können auch Berührung, Begegnung und Sinnlichkeit erlernt werden. Und das Beste daran: Jedem steht dieser Weg offen.

Mit unserem Youngtra-Seminar für junge Menschen ist es Ihnen möglich die in Ihnen schlummern- den, sinnlichen Potenziale voll zur Entfaltung zu bringen. Das ist ein kreativer und höchst aufregender Prozess, der in Ihnen genau das zum Leuchten bringt, wie Sie eigentlich gedacht sind.

Bei Interesse ist es möglich nach der Teilnahme des Seminars „Youngtra – Tantra für

junge Menschen“ und „Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar“ an unserem „Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage“ teilzunehmen, welches die Voraussetzung für unsere Profi-Ausbildung TMV® ist.

Während den Seminaren klären wir gemeinsam mit den Teilnehmern deren Eignung ab.

Zu den Tantra-Inhalten:

- Begegnung erforschen, Begegnung zulassen, Begegnung verstehen
- Körper- und Atemübungen, Meditation und Tanz
- Sinnliche und zärtliche Erweckung aller Sinne
- Wheel of Consent –

eigene Grenzen und Konsens in der Begegnung kommunizieren

- Erlernen der sinnlichen AnandaWave -Tantramassage auf eine leichte, verspielte Weise
- Massage in einem festlichen Ritualabend
- Kleine theoretische Einführung in die Intim-Massage
- Demonstration und Selbstversuch der genitalen Berührungsmeditation
- Raum für persönliche Mitteilungen und Feedback

Seminarleitung: Christoph Kraus (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113)

Co-Leitung: Johanna Bank

Termin: 12.11. bis 15.11.2020 und 03.06. bis 06.06.2021

Zeit: Do. 15.00 bis ca. 22 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Fr. 08.00 bis ca. 22 Uhr, Sa. 08.30 bis ca. 23.00 Uhr, So. 09.30 bis 18.00 Uhr

Ort: Seminarhof Schöppingen, nahe Münster

Preis: 440,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Modul 2: Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage

**(Voraussetzung: Teilnahme am
Grundseminar oder ähnliche Sem-
inare in anderen Instituten)**

Dieses Intensivseminar richtet sich an Menschen, die ggf. die gesamte Ausbildung bei AnandaWave durchlaufen möchten. Das breitgefächerte Programm umfasst folgende Themen:

- Stabilisierung der sexuellen Identität jenseits von einengen- den gesellschaftlichen Bildern und Vorstellungen
- ehrliche und tiefe Erfahrung möglich machen

- Erweitertes anatomisches, funktionales und energetisches Fachwissen zur weiblichen und männlichen Sexualität
- Schaffen eines natürlichen Umgangs mit der eigenen sexuellen Energie als Quelle von Selbstvertrauen
- Intensive Auseinandersetzung mit eigenen sexuellen Themen
- Das Erleben von weiblicher und männlicher Identität in Frauen- und Männergruppen

Mit einem tieferen Kontakt zu Yoni und Lingam strahlen wir mehr innere Lebendigkeit, Charisma und Kreativität aus. Die gesamte Lebensenergie verändert sich hin zu mehr Achtsamkeit und Lebenslust. In lebendiger, kreativer und

geschützter Atmosphäre machen wir uns vertraut mit der Sexualität der Frau und des Mannes und wenden uns den einzelnen Phasen der Yoni- und Lingam-Massage zu.

Die TeilnehmerInnen lernen, was es heißt, eine Verbindung von Herz und Sexualität aufzubauen. Yoni- und Lingam-Massage stehen im Zentrum der sinnlichen AnandaWave-Massage und rufen die unterschiedlichsten Emotionen und Wahrnehmungen hervor: Wohlbefinden, das Spüren unverarbeiteter Verletzungen aus der Vergangenheit, die Stärkung der eigenen sexuellen Lebensenergie oder reine Ekstase.

Das Seminar lädt dazu ein, sexuelle

Begrenzungen zu überprüfen, zu mehr Erfüllung zu finden und neue Berührungs- und Erfahrungsqualitäten kennenzulernen.

Dieses Intensivseminar dient auch der konkreten Auseinandersetzung mit den eigenen Themen zur weiblichen und männlichen Sexualität. Das ist eine der Voraussetzungen, um die Tantramassage privat oder auch beruflich, ehrlich und im Kontakt mit sich selbst und mit der empfangenden Person ausüben zu können. Dazu wird es eine konkrete Frauenzeit und Männerzeit geben.

Wir vermitteln Ihnen das nötige anatomische und neurologische Wissen sowie die Kenntnis energetischer Abläufe, damit Sie die

praktischen Erfahrungen im Seminar in ein umfangreiches Verstehen einbetten können. Am letzten Tag feiern wir gemeinsam im Rahmen einer zweistündigen Zeremonie all die neuen Fertigkeiten und Erkenntnisse zur sinnlichen AnandaWave-Tantramassage.

Das Seminar findet in einer Gruppe von erfahrenen TeilnehmerInnen und angehenden Profis statt.

Seminarleitung: Michaela Riedl (10.02. bis 16.02.2020 / 08.02. bis 14.02.2021)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Christoph Kraus (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113)

Seminarleitung: Christoph Kraus, Madlen Thonhauser und Nicole Schuttenberg (25.05. bis 31.05.2020)

Termine: 10.02. bis 16.02.2020, 25.05. bis 31.05.2020 und 08.02. bis 14.02.2021

Zeit: Mo. 15.00 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, ab 16.00 Uhr Seminarbeginn), Di. bis Sa. täglich 8.00 Uhr bis 21.30 Uhr, So. 9.30 bis 16.00 Uhr
offizielles Ende*

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 750,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

*Wenn Sie Interesse an der Profi-Ausbildung haben, können Sie nach dem offiziellen Seminarende dazu eine Rückmeldung von uns bekommen. Bitte planen Sie in dem Fall zusätzliche Zeit ein (ca. 15 Minuten Gespräch zuzüglich etwaiger Wartedauer).

Modul 2: Yoni- und Lingam- Achtsamkeitsseminar

Waches Bewusstsein für Herz und Genital ... auf dem Weg zur Ekstase

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich auf einer tieferen Ebene besser kennenzulernen. Wir gehen in einer achtsamen, sich gegenseitig wertschätzenden und geschützten Atmosphäre auf eine innere Entdeckungsreise. Die Themen dieser Tage sind:

- Meditationen, die uns im Kontakt mit uns selbst und mit der uns allen innewohnenden

Urkraft der Sexualität unterstützen können

- Kultivierung einer inneren Haltung von Selbstliebe, auch Selbstschutz und Selbstannahme, die entscheidend sind für eine wertschätzende, liebe- und lustvolle Berührungsqualität auch zum Gegenüber hin
- Übungen zum Aufbau von Spürvermögen
- Konkrete Berührungsanleitungen für Yoni und Lingam, in kleinen Schritten, die in Achtsamkeit ausgeführt, eine sehr ehrliche und tiefe Erfahrung möglich machen

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Dieses physikalische Gesetz nutzen wir und konzentrieren die

bewusste Wahrnehmung auf den gesamten Beckenboden, der als Wiege des Lebens gilt. Mit einem tieferen Kontakt zu Yoni und Lingam strahlen wir mehr innere Lebendigkeit, Charisma und Kreativität aus. Die gesamte Lebensenergie verändert sich hin zu mehr Achtsamkeit und Lebenslust. In diesem Seminar gehen wir mit Ihnen auf den inneren Weg des Entdeckens, Forschens und der Selbsterkenntnis. Wir üben in unsere Genitalien und Herzen zu lauschen. Wir nehmen mit einem wachen Bewusstsein wahr, was in der Verbindung von Herz und Genital von ganz alleine geschehen kann. Es ist eine Begegnung mit unserer Urkraft, an deren Basis wir nichts tun, sondern nur in Kontakt mit uns selbst sind.

Durch die Integration von liebevoller Absichtslosigkeit, Achtsamkeit und dem unmittelbaren Erleben und Spüren der Urkraft in uns, üben wir, die Aufmerksamkeit gezielt auf die genitale Energie zu richten und sie durch den Körper zum Herzen fließen zu lassen. Wir begleiten Sie dabei, die Qualitäten des Herzens, wie Mitgefühl, Harmonie, Heilung und bedingungslose Liebe, zu vertiefen und so zu einer innigeren Begegnung mit Ihrer Gefühlstiefe, Authentizität, Offenheit und Ekstase zu gelangen.

Die Essenz dieses Seminars bewegt sich auf der Ebene der Achtsamkeit und Wertschätzung für das, was im Moment ist.

Das Seminar ist im Rahmen des Berührungstrainings eingestuft als Level 1, Modul 2.

Die Anmeldung ist für Teilnehmer der AnandaWave Seminare oder

vergleichbarer Anbieter offen, ebenso für Menschen mit wenig/ ohne Tantraerfahrung, wenn sie mit einem erfahrenen Partner zu uns kommen.

Seminarleitung: Christoph Kraus (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113), Nicole Schuttenberg (S. 114)

Termine: 14.04. bis 19.04.2020 (Nicole & Christoph), 01.12. bis 06.12.2020 (Madlen & Christoph) und 08.02. bis 14.02.2021 (Nicole & Christoph)

Zeit: Dienstag 13.00 mit einem Mittagessen, 14.30 Uhr Seminarbeginn. Ende Sonntag ca. 13.00 Uhr mit einem Mittagessen

Ort: Seminarhaus Mut.Haus, nahe Fulda (14.04. bis 19.04.2020) und „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln (01.12. bis 06.12.2020)

Preis: 650,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Modul 3: Die Anale Versuchung

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in anderen Instituten)

Unser Beckenboden ist eine Quelle der Lust und sexuellen Empfindungen. Im Alltag betrachten wir ihn eher als peinliche Schmutzzone oder allenfalls als Ansammlung notwendiger Körperöffnungen. Negative Erfahrungen aus der frühen Kindheit und unsere innere Haltung äußern sich im Laufe der Jahre oft in einer unbewussten muskulären Dauerspannung des Beckenbodens. Unser körperliches Wohlbefinden und unsere Fähig-

keit, sexuelle Lust zu empfinden, hängen jedoch davon ab, dass wir den gesamten Beckenboden einschließlich der Yoni oder des Lingams sowie den Anus bewusst spüren und entspannen können. Wir werden an diesem Wochenende unseren Beckenboden achtsam erforschen, lernen die heilsame Wirkung der Massage kennen und nehmen alle Emotionen wahr, die diese aufregende Reise in unseren Körper auslöst.

Diese Veranstaltung richtet sich an zwei Teilnehmerkreise:

- Frauen und Männer, die bereits ein Tantramassage-Ritual und die Yoni- und Lingam-Massage in Semi-



naren kennengelernt und eingeübt haben, und sich, beispielsweise im Rahmen des Berührungstrainings, weiterbilden wollen

- Angehende Profis der AnandaWave®-Tantramassage-Ausbildung

Das Seminar ist eingestuft als Level 1, Modul 3).

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Demonstration der Beckenbodenmassage
- Erlernen der Beckenbodenmassage

- Anatomisches, funktionales und energetisches Fachwissen zur männlichen und weiblichen Prostata sowie zum Analbereich
- Auseinandersetzung mit der persönlichen Haltung zu den Themen Kontrolle und Loslassen, Bewusstheit und Flexibilität, Akzeptanz und Lust
- Demonstration der Anal- und Prostatamassage
- Intensives üben der Anal- und Prostatamassage

Das Seminar findet in einer Gruppe von erfahrenen TeilnehmerInnen und angehenden Profis statt.

Seminarleitung: Christine Andersch (S. 113)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Christoph Kraus (S. 114)

Termine: 27.08. bis 30.08.2020 und 23.09. bis 26.09.2021

Zeit: Do. 15.00 - ca. 21.30 Uhr (15.00 Uhr Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Fr. 9.30 Uhr - ca. 22.30 Uhr, Sa. 9.30 - ca. 22.30 Uhr, So. 9.30 - 16.00 Uhr offizielles Ende

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 440,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Modul 4: Kompetenz trifft Leidenschaft

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in anderen Instituten)

Kennen Sie das? Sie lassen sich von einer offenen Person kompetent und engagiert massieren – und trotzdem fehlt etwas? Was berührt uns wirklich, und wie begleiten wir ein Gegenüber bei sexueller Erregung? Wie entstehen Erregung und Leidenschaft überhaupt? Wir beginnen das Seminar aus der Stille heraus mit energetischen Grundübungen. Über die tiefe Verbindung zu unserem Gefühl schaffen wir einen offenen Kanal

für die eigene Intuition. Durch das Loslassen erlernter Konzepte entstehen kreative Momente im absoluten Gewahrsein des Augenblicks. Die Essenz der Leidenschaft wird so geboren.

Doch Leidenschaft braucht auch Kraft, Dynamik und Spannung. Wir tanzen zu den Fünf Rhythmen nach Gabrielle Roth und gelangen damit auf eine körperliche, instinktive Ebene. Dort haben wir Verbindung zu unserem Energiepotenzial und unserem natürlichen Ausdruck. Diesen übertragen wir unmittelbar und intuitiv auf unsere Massage.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit der Leidenschaft im Rahmen der Tantramassage.

Dabei spielt auch die Frage eine Rolle, wie weit man sich öffnen kann, ohne sich zu verlieren.

Diese Veranstaltung richtet sich an zwei Teilnehmerkreise:

- Frauen und Männer, die bereits ein Tantramassage-Ritual und die Yoni- und Lingam-Massage in Seminaren kennengelernt und eingeübt haben, und sich, beispielsweise im Rahmen des Berührungstrainings, weiterbilden wollen
- Angehende Profis der AnandaWave®-Tantramassage-Ausbildung

Das Seminar ist eingestuft als Level 1, Modul 4.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Stille, Meditation, Chakren- und Atemübungen
- Intuition: das Hier und Jetzt in der Massage
- Energetisches Grundwissen zur Tantramassage
- Schattenarbeit
- Dynamik, Leidenschaft und Atmung in der Massage
- Übertragung der neuen Erkenntnisse in die eigene Tantramassage mit Yoni- und Lingam- sowie gegebenenfalls Anal-Massage

Das Seminar findet in einer Gruppe von erfahrenen TeilnehmerInnen und angehenden Profis statt.

Seminarleitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Dennis Lautenbach

Termine: 18.11. bis 22.11.2020 und 03.11. bis 07.11.2021

Zeit: Mit. 15.00 bis ca. 21.00 Uhr (15.00 Uhr Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Do., Fr. und Sa. 09.30 Uhr - ca. 22.00 Uhr, So. 9.30 - 16.00 Uhr offizielles Ende

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 530,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung).

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Supervisionen

Im Verlauf des Berührungstrainings haben Sie die Möglichkeit individuelle Massagesupervisionen (Ganz-

körpermassage, Yoni-, Lingam und/oder Anal-Massage) und Gesprächsupervisionen zu buchen.

LEVEL 2

L2, Modul 1: Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in anderen Instituten)

Dieses Seminar öffnet den großen Raum der Selbsterforschung und Selbstliebe. Das Ziel: die eigene Sexualität in ihrer ganzen Größe und Bandbreite annehmen und genießen zu können. Es führt die TeilnehmerInnen zu bedeutsamen Fragen: Was will durch jeden von uns ausgedrückt werden? Welchen Anteil der persönlichen

Sexualität möchten wir hervorholen und verstärken?

Aufrecht vor Menschen stehen und sich ehrlich und authentisch mit den eigenen sexuellen Bedürfnissen zeigen, bisher Unsagbares zum Ausdruck bringen – all das bringt das wahre Potenzial in jedem von uns zum Leuchten. Dies stärkt die persönliche Präsenz, das offene Lauschen und unsere Experimentierfreude.

Gemeinsam integrieren wir Vergangenes und Gegenwärtiges als positive Bestandteile unserer Lebensgeschichte, um mit voller Energie unser sexuelles Potenzial

im Moment zu leben. Mit dieser Erfahrung und Erkenntnis gehen Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstmächtigkeit einher. So werden wir für die anspruchsvolle Tantramassage zu einem kompetenten Gegenüber.

Das Seminar „Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber“ findet in einer Gruppe mit erfahrenen TeilnehmerInnen und Profi-TantramasseurInnen statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Grundseminars sowie des Profiseminars zur Yoni- und Lingam-Massage oder des Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar (oder vergleichbaren Veranstaltungen in anderen Instituten).

Das Seminar ist eingestuft als Level 2, Modul 1.

Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Erlernen einer 4-Hand-Massage
- Zelebrieren eines tantrischen Selbstlieberituals
- Entwicklung einer Haltung zur Hingabe
- Meditation zur Ich-Selbst-Verkörperung
- Stimme als Ausdruck meiner Lust
- Meine sexuelle Geschichte und was ich daraus gelernt habe
- Meine eigenen sexuellen Bedürfnisse benennen und erleben
- Individueller Ausdruck und

fachliche Kompetenz in der Yoni-, Lingam-, Anal-, und Prostata-Massage

Zusammenhänge zu erkennen und sich für Zukünftiges inspirieren zu lassen.

Sie sind herzlich eingeladen, überraschende Details Ihrer eigenen sexuellen Kompetenz zu entdecken,

Leitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Madlen Thonhauser (S. 113)

Termine: 13.05. bis 17.05.2020 und 26.05. bis 30.05.2021

Zeit: Mi. 15.00 bis 21.30 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Do. bis Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 540,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

L2, Modul 2: Der Lust eine Richtung geben

(Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar, Yoni- und Lingam-Massage Seminar oder ähnliche Seminare in anderen Instituten)

Der bewusste Umgang mit unserer Sexualenergie ist ein essenzieller Teil der tantrischen Massagekunst. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, die feinen Energieströme im Körper bewusst durch die verschiedenen Energiezentren lenken zu können. Dafür werden wir uns der Rolle unseres Atems bewusst, der eine Stellung zwischen dem Bewussten und Unbewussten einnimmt und somit eine bedeutsame Brücke bildet.

Wir erweitern das orgiastische Potenzial und erzeugen durch starke Aufladung eine hohe transformierende Energie. Authentische innere Transformation lässt uns aus begrenzenden psychologischen Konditionierungen und mentalen Strukturen heraustreten in die Freiheit, Ausdehnung und den Frieden unserer eigenen wahren Natur.

Wir verleihen der noch ungerichteten und heilenden Freisetzung von Energie eine Ausrichtung und ein Ziel. Es entsteht eine kraftvolle Intention, indem wir diese Vision mit Energie-ressourcen aufladen und durch unseren Körper leiten.

Haben wir erst einmal die Fähigkeit entwickelt, die orgiastische Ener-

gie durch den Körper zirkulieren zu lassen, sind wir in der Lage, dieses Gefühl im ganzen Körper und zu jeder Zeit zu empfinden. Diese Erfahrung übertragen wir beim Geben einer tantrischen Massage auf das empfangende Gegenüber. Damit öffnen sich wahrhaft magische Räume. Unterstützend und förderlich sind hierbei die kraftvollen und energetisierenden Techniken der Tao-Massage.

Das Seminar „Der Lust eine Richtung geben“ findet in einer Gruppe mit erfahrenen TeilnehmerInnen und Profi-TantramasseurInnen statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Grundseminars sowie des Profiseminars zur Yoni- und Lingam-Massage oder des Intensivseminars

Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar (oder vergleichbaren Veranstaltungen in anderen Instituten).

Das Seminar ist eingestuft als Level 2, Modul 2.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das Erlernen der Tao-Massage nach Stephen Russell und Jürgen Kolb
- Technik, Atmung, Fluss und Dynamik in der Tantramassage
- Der Orgasmus als eine Möglichkeit, sich lustvoll zu fühlen
- Wahrnehmen, steigern und loslassen der orgiastischen Energie

- Pranayamas (atemkontrollierende Übungen) und andere körperbezogene Übungen zur Transformation der Sexualenergie
- Verschmelzung von Orgasmus und Vision
- Bewusste Transformation sexueller Energie durch Yoni-, Lingam-, Anal-, und Prostata-Massage

Leitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Madlen Thonhauser (S. 113)

Termin: 13.08. bis 16.08.2020

Zeit: Do. 12.00 bis 21.30 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 13.00 Uhr Seminarbeginn), Fr. bis Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 440,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

L2, Modul 3: Umgang mit sexuellen Störungen in der tantrischen Körperarbeit

Seminar für Frauen und Männer mit Vorerfahrung

Sexualstörungen sind weit verbreitet. Häufig haben sie psychische Ursachen. Sie kommen in jedem Lebensalter vor, und oft sind sie auch in der Tantramassage ein Thema.

Doch ist das, was ein Mensch bei sich vielleicht als krankhaft erlebt, ein rein individuelles Problem? Oder ist es auch kulturell bedingt – womöglich sogar in erster Linie?

Die Befreiung der Sexualität ist ein ganzheitlicher Prozess, der sowohl auf körperlich-energetischer als auch auf emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene stattfindet. Um zu erfahren, was an der Sexualität so kostbar und heilsam sein kann, ist es notwendig, sie losgelöst von emotionaler Verstrickung und romantischer Verklärung zu erleben.

Im Rahmen einer Tantramassage geht es vor allem um die Befreiung und Würdigung der Sexualkraft, um diese als ständige Präsenz wahrnehmen zu können. Eine neue Liebeskultur ist erfahrbar und gestaltbar, wenn wir die Sexualität als Teil eines geistigen und sozialen Kunstwerks verstehen, das Frauen

und Männer in ihrer persönlichen Entwicklung beflügelt. Um die Sexualität in ihrer Ganzheit und Fülle zu erleben, müssen wir die verschiedenen Ebenen zunächst einzeln entwickeln und dann bewusst miteinander verknüpfen.

Das Seminar „Reflexion und Umgang mit sexuellen Störungen in der tantrischen Körperarbeit“ findet in einer Gruppe mit erfahrenen TeilnehmerInnen und Profi-TantramasseurInnen statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Grundseminars sowie des Profiseminars zur Yoni- und Lingam-Massage bzw. das Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar (oder vergleichbare Veranstaltungen in anderen Instituten).

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Umgang mit Erregungs- und Orgasmusstörungen in der Massagetätigkeit bei Männern und Frauen:
 - Schritt 1: Yoni- und Lingam-Meditation (Reise)
 - Schritt 2: Genitale Berührungsmeditation und Kommunikation
 - Schritt 3: Die doppelte Schaukel (Atmung, Bewegung und Erregung)
 - Schritt 4: Übertragung der neuen Erkenntnisse in die eigene Tantramassage mit Yoni- und Lingam- sowie gegebenenfalls Anal-Massage

- Sexualität als eine entwicklungsfähige Kompetenz von Mann und Frau
- Bewusstsein für das Kollektive und Nichtprivate der Sexualität

- Vortrag zu sexuellen Störungen und anschließende Diskussion

Leitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114)

Termin: 07.04. bis 11.04.2021

Zeit: Mit. 15.00 bis 21.30 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Do. bis Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 540,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

TAO-MASSAGE-SEMINAR

Die Energien im Körper wecken und den Energiefluss harmonisieren

Die Tao Massage ist eine feinsinnige Energiemassage für den gesamten Körper und basiert auf der Lebensphilosophie des chinesischen Taoismus. Alle Energiezentren (Chakren) und Energiebahnen (Meridiane) werden aktiviert. Mit sanften Berührungen am ganzen Körper werden die Energien im Körper bewegt, dass Yin und Yang – die Polaritäten der Energie – ausgeglichen und harmonisiert.

Alles was wir Menschen zu leisten im Stande sind, verdanken wir dieser Energie. Je mehr Ener-

gie wir haben, desto kreativer, ausgeglichener, geistig wacher und aktiver sind wir. Die ganze Welt, alle Lebewesen, alles was existiert, ist in einem Lebensnetz mit dieser Energie verwoben. Sie fließt in jeder Zelle des Körpers und strömt in bestimmten Stromkreisen, die von den Chinesen als Meridiane bezeichnet werden. Diese Meridiane verbinden alle Teile des Körpers miteinander.

In unserem Körper und auch in unserem Denken, Fühlen und Handeln gibt es zudem zwei gegensätzliche und zugleich

komplementäre Kräfte, die immer gemeinsam auftreten und die duale Struktur aller Dinge im Universum schaffen.

Im Taoismus werden diese polaren Kräfte als Yin und Yang bezeichnet, der Gleichgewichtszustand zwischen ihnen heißt Tao. Das Tao-Symbol verdeutlicht ihr Zusammenspiel. Der dunkle Teil symbolisiert Yin, der helle Teil Yang. Die Welle, die beide trennt, zeigt, dass Yin und Yang ineinander übergehen, und die kleinen Punkte weisen darauf hin, dass das eine im anderen verwurzelt ist. Yin nährt Yang, Yang schützt Yin. Yin und Yang bestehen immer nebeneinander und gehen ineinander über.

Abgeleitet von der Meridianlehre und dem chinesischen Yin- und Yang Prinzip, werden bei der Tao-Massage die männlichen und weiblichen Energien im Körper harmonisiert.

Die Tao-Massage wechselt zwischen dynamischen und ruhigen Phasen ab, in denen die Energiepunkte und Meridiane des Körpers sanft stimuliert werden. Durch ihren klaren Aufbau und ihren Wechsel aus tiefer Entspannung und zarter Erregung hat die Massage zugleich eine entspannende sowie anregende Wirkung. Ein tiefes „In-sich-hinein-sinken“ und in der eigenen Mitte „Bei-sich-selbst-Ankommen“ entfaltet sich und trägt dazu bei, wieder in

die eigene Kraft zu kommen. Die empfangende Person findet einen Weg zu innerer Gelassenheit und Ruhe. Alle äußeren Einflüsse spielen keine Rolle mehr. Stress fällt ab und die Sorgen werden vergessen.

Die Taomassage nutzt sinnliche und sexuelle Energien, daher wird auch der Intimbereich auf eine sanfte und absichtslose Weise einbezogen. Dabei hat die Massage nicht den Orgasmus als Ziel, sondern vielmehr, die Energien im Körper zu erhöhen und zu lenken, sodass sie im Alltag nutzbar sind.

Die „Tao-Sexual-Massage“ in dieser Form ist von Stephen Russell

und J. Kolb entwickelt worden. Sie basiert auf Jahrtausende altem chinesischem Wissen der taoistischen Tradition. Im Taoismus wird das ganzheitliche Wesen (Körper / Geist / Seele) integriert und in Einklang gebracht.

Dieses Seminar ist gleichermaßen für Menschen mit und ohne Vorerfahrung geeignet. Die Massage sowie die innere Haltung dazu werden Schritt für Schritt angeleitet und erarbeitet.

Das Tao-Massage-Seminar beinhaltet:

- Erlernen der Tao-Massage nach Russell und Kolb
- Erweiterung Ihrer Berührungs-

kompetenz

- Erlernen der Wirkung Ihrer inneren Haltung auf die von Ihnen gegebene Massage
- Körper- und Atemübungen, Meditation und Tanz
- Begegnungsübungen

Leitung: Melanie Herbst (S. 115)

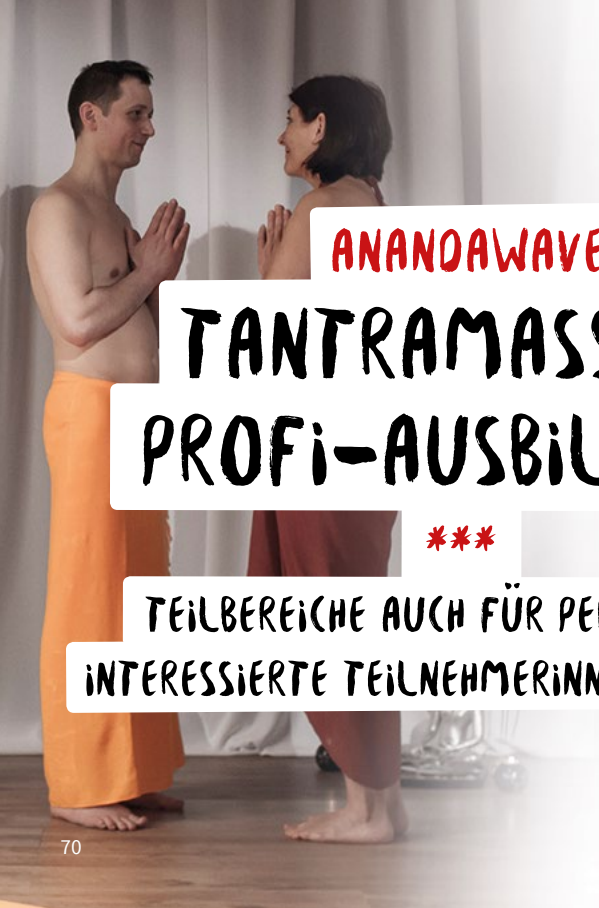
Termin: 23.10. bis 25.10.2020

Zeit: Fr. 13.00 bis 22.00 Uhr, Sa. 09.00 bis 21.00 Uhr, So. 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus am Liebfrauenberg, Taunus

Preis: 340,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.



ANANDAWAVE®

TANTRAMASSAGE PROFI-AUSBILDUNG

TEILBEREICHE AUCH FÜR PERSÖNLICH
INTERESSIERTE TEILNEHMERINNEN MÖGLICH

ANANDAWAVE® TANTRAMASSAGE: PROFI-AUSBILDUNG NACH DEN RICHTLINIEN DES TANTRAMASSAGE-VERBANDES E.V.

AnandaWave® ist offizieller Ausbilder des Tantramassage-Verbandes

LEVEL 1

Berührung als Berufung

Möchten Sie lernen, einen Menschen wirklich zu berühren?
Möchten Sie Ihre Verbindung zwischen Herz und Sexualität spüren, nachhaltig stärken und diese

Fähigkeit weitervermitteln? Die Tantramassage - Profiausbildung richtet sich an Frauen und Männer, die beruflich mit dieser Form der sinnlichen Berührungskunst arbeiten möchten und sich eine solide und gründliche Ausbildung wünschen.

Inhalt der AnandaWave® - Profi-Ausbildung

Die AnandaWave® - Profiausbildung für angehende Tantamasseurinnen und Tantramasseure ist eine zeitgemäße, körper- und bewusstseinsorientierte sinnliche Massage-Ausbildung. Sie bietet u.a. einen professionellen und wertschätzenden Rahmen für einen vielschichtigen persönlichen Entwicklungsprozess zum Thema Sexualität, mit wesentlichen Aspekten wie Nähe, Geborgenheit und Sinnlichkeit.

Neben dem Ablauf einer sinnlichen Ganzkörpermassage werden folgende Inhalte vermittelt:

- Entwicklung von emotionaler Intelligenz und Körperbewusstsein
- Umgang mit Vorurteilen und Wandlung von scheinbaren Begrenzungen in Wertschätzung, Verbundenheit und Nähe, jenseits von Anziehung und Abneigung.
- Förderung von Selbstverantwortung auf der einen und mitfühlender Präsenz und Achtsamkeit auf der anderen Seite
- Verehrung der weiblichen und männlichen Sexualität als heilsamen Prozess der Begegnung zwischen Mann und Frau
- Konkrete Auseinandersetzung und Vertiefung der eigenen Sexualität
- Erlernen einer klaren und verbundenen Kommunikation im sinnlich/sexuellen Kontext
- Entwicklung einer selbstbewussten, emphatischen und professionellen Haltung im Umgang mit dem Gast
- Erfahrungen meditativer Übungen
- Anatomisches, funktionales und energetisches Fachwissen
- Integration in den beruflichen Alltag

STRUKTUR DER ANANDAWAVE® PROFI-AUSBILDUNG LEVEL 1

Modul 1: Grundseminar – Einführung in die tantrische Berührungskunst

Siehe auch S. 33

Das Tantramassage-Grundseminar findet in einer gemischten Gruppe von beruflich ambitionierten und persönlich interessierten TeilnehmerInnen statt. Die Begegnung von Frauen und Männern im Kontext der sinnlichen Massage und dem daraus entstehenden heilsamen Prozess verstehen wir als Grundvoraussetzung

für eine professionelle
Tantramassage-tätigkeit.

Eine ausführliche Beschreibung
des Grundseminars finden Sie auf
Seite 33.

Seminarleitung: Michaela Riedl (S. 4) oder Christine Andersch (S. 113)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113),
Christoph Kraus (S. 114)

Termine: 23.03. bis 29.03.2020 (Leitung Michaela Riedl), 20.07. bis
26.07.2020 (Leitung Christine Andersch), 12.10. bis 18.10.2020 (Leitung
Michaela Riedl)

Zeit: Mo. 15.00 – ca. 22.00 Uhr (15.00 Uhr Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr
Seminarbeginn), Di. – Fr. 08.00 – ca. 22.00 Uhr, Samstag 08.30 bis ca. 1.00
Uhr, So. 09.30 - 16.00 Uhr offizielles Ende*

Ort: Seminarhaus "Leuther Mühle" in Nettetal, nahe Köln

Preis: 795,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

* Sie können nach dem offiziellen Seminarende eine Rückmeldung von uns bekommen. Bitte planen Sie in dem Fall zusätzliche Zeit ein (ca. 15 Minuten Gespräch zuzüglich etwaiger Wartedauer).

Modul 2: Intensivseminar zur Yoni- und Lingam- Massage

Voraussetzung: Teilnahme am Grundseminar AnandaWave®-Tantramassage oder ähnliche Seminare in anderen Instituten

Wir vermitteln Ihnen das nötige anatomische und neurologische Wissen sowie die Kenntnis energetischer Abläufe, damit Sie die praktischen Erfahrungen im Seminar in ein umfangreiches Ver-

stehen einbetten können. Dieses Intensivseminar dient auch der konkreten Auseinandersetzung mit den eigenen Themen zur weiblichen und männlichen Sexualität. Das ist eine der Voraussetzungen, um die Tantramassage privat oder auch beruflich, ehrlich und im Kontakt mit sich selbst und mit der empfangenden Person ausüben zu können. Dazu wird es eine konkrete Frauenzeit und Männerzeit geben.

Eine ausführliche Beschreibung des Intensivseminars finden Sie auf Seite 43.

Seminarleitung: Michaela Riedl (10.02. bis 16.02.2020 / 08.02. bis 14.02.2021)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Christoph Kraus (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113)

Seminarleitung: Christoph Kraus (S. 114), Madlen Thonhauser (S. 113) und Nicole Schuttenberg (S. 114) (25.05. bis 31.05.2020)

Termin: 10.02. bis 16.02.2020, 25.05. bis 31.05.2020 und 08.02. bis 14.02.2021

Zeit: Mo. 15.00 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, ab 16.00 Uhr Seminarbeginn), Di. bis Sa. täglich 8.00 Uhr bis 21.30 Uhr, So. 9.30 bis 16.00 Uhr
offizielles Ende*

Ort: Seminarhaus "Leuther Mühle" in Nettetal, nahe Köln

Preis: 750,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

* Sie können nach dem offiziellen Seminarende eine Rückmeldung von uns bekommen. Bitte planen Sie in dem Fall zusätzliche Zeit ein (ca. 15 Minuten Gespräch zuzüglich etwaiger Wartedauer).

Modul 3: Die Anale Versuchung

Siehe auch S. 50

Wir werden an diesem Wochenende unseren Beckenboden achtsam erforschen, lernen die heilsame Wirkung der Massage kennen und nehmen alle Emotionen wahr, die diese aufregende Reise in unseren Körper auslöst.

Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Demonstration der Beckenbodenmassage
- Erlernen der Beckenbodenmassage
- Anatomisches, funktionales

und energetisches Fachwissen zur männlichen und weiblichen Prostata und zum Analbereich

- Auseinandersetzung mit der persönlichen Haltung zu den Themen: Kontrolle und Loslassen, Bewusstheit und Flexibilität, Akzeptanz und Lust
- Demonstration der Anal- und Prostata-Massage
- Intensives üben der Anal- und Prostata-Massage

Eine ausführliche Beschreibung des Seminars finden Sie auf Seite 50.

Seminarleitung: Christine Andersch (S. 113)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114), Christoph Kraus (S. 114)

Termine: 27.08. bis 30.08.2020 und 23.09. bis 26.09.2021

Zeit: Do. 15.00 bis 21.30 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Fr. 08.00 bis 22.30 Uhr, Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr (offizielles Ende)*

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 440,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Modul 4: Kompetenz trifft Leidenschaft

Siehe auch S. 54

Kennen Sie das? Sie lassen sich von einer offenen Person kompetent

und engagiert massieren – und trotzdem fehlt etwas? Was berührt uns wirklich, und wie begleiten wir ein Gegenüber bei sexueller Erregung? Wie entstehen Erregung und Leidenschaft überhaupt?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit der Leidenschaft im Rahmen der Tantramassage. Dabei spielt auch die Frage eine Rolle, wie weit man sich öffnen kann, ohne sich zu verlieren.

Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Stille, Meditation, Chakren- und Atemübungen
- Intuition, das Hier und Jetzt in der Massage

- Energetisches Grundwissen zur Tantramassage
- Schattenarbeit
- Dynamik, Leidenschaft und Atmung in der Massage
- Übertragung der neuen Erkenntnisse in die eigene Tantramassage mit Yoni- und Lingam- und ggf. Anal-Massage.

Eine ausführliche Beschreibung des Seminars finden Sie auf Seite 54.

Seminarleitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Dennis Lautenbach

Termin: 18.11. bis 22.11.2020 und 03.11. bis 07.11.2021

Zeit: Mit. 15.00 bis ca. 21.00 Uhr (15.00 Uhr Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Do., Fr. und Sa. 09.30 Uhr - ca. 22.00 Uhr, So. 9.30 - 16.00 Uhr offizielles Ende

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 530,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Berührung als Berufung: Tantramassage- Professionalisierungs- modul

Der Beruf Tantramassage gehört wohl zu den aufregendsten und interessantesten Berufen in der Körperarbeit. Nirgends

hat man die Möglichkeit Menschen näher, unmittelbarer und im konkreten Sinne nackter zu begegnen.

Eine Berufung, die aus einer Leidenschaft und Liebe zu den Menschen geboren wird und nur ein Ziel hat: Die Verehrung von allem was lebendig ist.

Unser ganzes Wesen, unser ganzes Sein ist angesprochen und herausgefordert, wenn wir in diese Form der tantrischen Körperarbeit eintauchen. Da wir als TantramasseurIn TMV® wissend, bewusst und konkret mit den sehr spirituellen und machtvollen Kräften der Sexualität umgehen, lässt uns diese Körperarbeit, wie keine andere vergleichbare Tätigkeit, in unsere Selbstmächtigkeit wachsen. Doch bevor es soweit ist, stehen wir vor vielen großen Herausforderungen. Wer sich diesen nicht stellt, wird mit dem Beruf Tantramassage nicht glücklich und sollte diesen Beruf lieber meiden.

Um selbstbewusst, emotional offen und klar, engagiert und inspiriert, und in guter körperlicher wie seeli-

cher Verfassung Tantramassagen geben zu können, ist es wichtig, dass wir mit uns selbst achtsam umgehen. Dazu sollten wir Möglichkeiten kennen, uns in einen guten körperlichen und emotionalen Zustand zu bringen und diesen zu halten. Der flexible Umgang mit Grenzen ist ein ebenso wesentlicher Schlüssel für die Gestaltung einer professionellen Tantramassage. Dazu gehören die Fähigkeiten, sich kontaktpoll abzugrenzen, sich ganz zu öffnen, Grenzen spielerisch zu testen und mit Grenzüberschreitungen einen angemessenen Umgang zu finden.

Da in der Tantramassage körperliche und seelische Nähe entstehen, sind wir zudem immer wieder konfrontiert damit, welchen Stellenwert

Nähe, Sinnlichkeit und Sexualität in unserem eigenen Leben haben und wie erfüllend wir dies erleben. Wie geborgen und sicher fühlen wir uns selbst in Beziehungen, mit Familie, Freunden und PartnerInnenschaft?

Genau für diese Fragen und Auseinandersetzungen gestalten wir dieses Tantramassage-Professionalisierungsmodul.

An wen richtet sich dieser Workshop?

- Angehende Profis der Ananda-Wave-Profi-Ausbildung TMV® (Pflichtmodul)
- Frauen und Männer, die bereits ein Tantramassage-Ritual sowie die Yoni- und Lingam-Massage in Seminaren (bei AnandaWave

oder auch in anderen Tantra-massage-Instituten) kennengelernt und eingeübt haben, und sich, beispielsweise im Rahmen des Berührungstrainings, weiterbilden wollen

Inhalte:

- Eigene Werte und Einstellung zur Tantramassage – Wie integriere ich die Tantramassage in mein Leben?
- Selbstmanagement – Eigener Umgang mit der Tantramassage: Wie bringe ich mich vor, während und nach der Massage in einen guten körperlichen und emotionalen Zustand?
- Besprechung, Reflexion und Integration der in den Protokollen auftretenden Fragen

- oder Verunsicherungen.
- Praxisbezogene Inhalte:
 - Vorgespräche
 - Telefontraining
 - Dem Gast gegenüber treten
 - Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen öffnen
- Umgang mit sexuellen Störungen
- Informationen über sexuell übertragbare Krankheiten und ihre Prävention im Bereich der tantrischen Körperarbeit

Seminarleitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Madlen Thonhauser (S. 113)

Termin: 06.03. bis 08.03.2020

Zeit: Freitag 14.00 bis 22.00 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 15.00 Uhr Seminarbeginn), Sa. 09.00 bis 22.00 Uhr, So. 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 295,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Supervision

Im Verlauf der gesamten Ausbildung finden mindestens drei Massagesupervisionen und eine Gesprächssupervision statt. Sie

werden jeweils von der Supervisorin protokolliert. Die Termine werden nach Abschluss des Profi-Weiterbildungsseminars von den TeilnehmerInnen vereinbart.

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: Massagesupervision 220,00 € (+ ggf. 50,00 € Fahrtkosten und Zeitaufwand für das Model); Gesprächssupervision pro Sitzung 190,00 €

Dauer: jeweils 2 Stunden

Ort: AnandaWave® - Massagepraxis

Protokolle

Zwischen den Ausbildungsblöcken führt die auszubildende

Person 14 protokollierte Übungsmassagen mit Frauen und Männern durch + ein Protokoll nach der Gesprächssupervision.

- Vier protokollierte Übungsmassagen sind fällig in der Zeit vom Grundseminar zum Profiseminar Yoni- und Lingam-Massage,
- vier protokollierte Massagen bis zum Seminar "Anale Versuchung,
- zwei protokollierte Massagen

bis zum Seminar "Kompetenz trifft Leidenschaft"

- und abschließend zwei letzte protokollierte Massagen bis zur Prüfung.
- Ein Protokoll nach der Gesprächssupervision

Empfangen von zwei professionellen Massagen

Um das Verständnis für eine gute Tantramassage und die Ausein-

andersetzung und Vertiefung der eigenen Sexualität zu fördern, bedarf es im Rahmen der Ausbildung der Erfahrung von zwei professionellen Massagen (Dauer 2 Stunden).

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: ca. 230,00 € pro Massage, Gesamt: 460,00 €

Dauer: jeweils 2 Stunden



Peergroups

Peers (engl. ebenbürtig, gleichgestellt) sind TeilnehmerInnen einer Gruppe, die sich auf einer gleichen Entwicklungsstufe befinden. Wir erwarten, dass sich alle TeilnehmerInnen einer Profi-Ausbildung 2 bis 3-mal

während der Ausbildung treffen um

- die erlernten Inhalte zu üben und zu vertiefen
- ihre Selbsterfahrung zu erweitern
- sich gegenseitig zu unterstützen und konstruktives Feedback zu geben
- sich über bereits gesammelte Erfahrungen auszutauschen.

Praktische und theoretische Prüfung

Zum Abschluss der Ausbildung findet eine praktische Prüfung mit jeweils einem/r professionellen Massage-EmpfängerIn und einer Ausbilderin als Massage-Beobachterin statt.

Eine theoretische Prüfung mit allen ausgebildeten TeilnehmerInnen gemeinsam rundet die Ausbildung ab. Das Prüfungsergebnis wird direkt im Anschluss bekannt gegeben und mit der Aushändigung des Ausbildungs-Zertifikats in einer feierlichen Zeremonie gebührend gewürdigt.

Termin für die theoretische Prüfung (schriftlich und mündlich):
nach Vereinbarung

Termin praktische Prüfung: nach Vereinbarung

Dauer: praktische Prüfung 2 Stunden, theoretische Prüfung 2 Stunden

Ort: AnandaWave®, Köln

Kosten theoretische Prüfung: 150,00 €

Kosten praktische Prüfung: 240,00 €



TERMINÜBERSICHT 2020

Modul 1: Grundseminar

23.03. bis 29.03.2020, 20.07. bis 26.07.2020, 12.10. bis 18.10.2020

Modul 2: Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage

10.02. bis 16.02.2020 und 25.05. bis 31.05.2020

Modul 2: Professionalisierungsmodul

06.03. bis 08.03.2020

Modul 3: Anale Versuchung

27.08. bis 30.08.2020

Modul 4: Kompetenz trifft Leidenschaft

18.11. bis 22.11.2020

LEVEL 2

Kompetenztraining zur AnandaWave® Tantramassage

Das Tantramassage - Kompetenztraining Level 2 findet in einer gemischten Gruppe von beruflich ambitionierten und persönlich interessierten TeilnehmerInnen statt. Es baut auf den Lerninhalten von Level 1 auf und dient der Vertiefung der bisherigen Erfahrungen in der Ausübung der Tantramassage, sowie der Reflektion der eigenen sexuellen Kompetenz.

Interessant ist Level 2 für alle Menschen, die ihre Ausübung der Tantramassage mit weiteren professionellen Methoden intensivieren

möchten. Diese Ausbildung dient der konkreten Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität als persönlichem Reifungsprozess und zur Erweiterung des sexuellen Spektrums.

Ein wesentlicher Lernprozess in diesem Kompetenztraining ist die Sensibilisierung des Bewusstseins für den eigenen Körper und die eigene Sexualität, als Voraussetzung für eine Präsenz, die Sie voll und ganz öffnet für die Bedürfnisse Ihres Massageempfängers/Ihrer Massageempfängerin.

**Voraussetzung für die
Teilnahme am AnandaWave® -
Kompetenztraining Level 2 ist:**



Teilnahme am Grund- und Weiterführungsseminar Yoni- und Lingam-Massage bei AnandaWave, oder ähnliche Seminare in anderen Instituten.

Die Teilnahme an Modul 4 ist professionellen TantramasseurInnen

L2, Modul 1: Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber

Siehe auch S. 57

Dieses Seminar öffnet den großen Raum der Selbsterforschung und Selbstliebe. Das Ziel: die

vorbehalten, die eine Zertifizierung für „TantramasseurIn Level 2“ anstreben. Eine Zertifizierung des Level 2 ist nur in Folge einer Zertifizierung des Level 1 möglich.

eigene Sexualität in ihrer ganzen Größe und Bandbreite annehmen und genießen zu können.

Es führt die TeilnehmerInnen zu bedeutsamen Fragen: Was will durch jeden von uns ausgedrückt werden? Welchen Anteil der persönlichen Sexualität möchten wir hervorholen und verstärken?

Gemeinsam integrieren wir Vergangenes und Gegenwärtiges als positive Bestandteile unserer Lebensgeschichte, um mit voller Energie unser sexuelles Potenzial im Moment zu leben. Mit dieser Erfahrung und Erkenntnis gehen Selbstliebe, Selbstachtung und

Selbstmächtigkeit einher. So werden wir für die anspruchsvolle Tantramassage zu einem kompetenten Gegenüber.

Eine ausführliche Beschreibung des Seminars finden Sie auf Seite 57.

Leitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Madlen Thonhauser (S. 113)

Termine: 13.05. bis 17.05.2020 und 26.05. bis 30.05.2021

Zeit: Mi. 15.00 bis 21.30 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Do. bis Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus "Leuther Mühle" in Nettetal, nahe Köln

Preis: 540,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

L2, Modul 2: Der Lust eine Richtung geben

Siehe auch S. 60

Der bewusste Umgang mit unserer Sexualenergie ist ein essenzieller Teil der tantrischen Massagekunst. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, die feinen Energieströme im Körper bewusst durch die verschiedenen Energiezentren lenken zu können. Dafür werden wir uns der Rolle unseres Atems bewusst, der eine Stellung zwischen dem Bewussten und Unbewussten einnimmt und somit eine bedeutsame Brücke bildet.

Haben wir erst einmal die Fähigkeit entwickelt, die orgiastische Energie

durch den Körper zirkulieren zu lassen, sind wir in der Lage, dieses Gefühl im ganzen Körper und zu jeder Zeit zu empfinden. Diese Erfahrung übertragen wir beim Geben einer tantrischen Massage auf das empfangende Gegenüber. Damit öffnen sich wahrhaft magische Räume. Unterstützend und förderlich sind hierbei die kraftvollen und energetisierenden Techniken der Tao-Massage.

Dieses Seminar findet in einer Gruppe mit erfahrenen TeilnehmerInnen und ProfiTantramasseurInnen Level 1 statt.

Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Das Erlernen der Tao-Massage nach Stephen Russell und

Jürgen Kolb

- Technik, Atmung, Fluss und Dynamik in der Tantramassage
- Der Orgasmus als eine Möglichkeit, sich lustvoll zu fühlen
- Wahrnehmen, Steigern und Loslassen der orgiastischen Energie
- Pranayamas (atemkontrollierende Übungen) und andere körperbezogene Übungen

zur Transformation der Sexualenergie

- Bewusste Transformation sexueller Energie durch Yoni-, Lingam-, Anal-, und Prostata-Massage

Eine ausführliche Beschreibung des Seminars finden Sie auf Seite 60.

Leitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Madlen Thonhauser (S. 113)

Termin: 13.08. bis 16.08.2020

Zeit: Do. 12.00 bis 21.30 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 13.00 Uhr Seminarbeginn), Fr. bis Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 440,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

L2, Modul 3: Umgang mit sexuellen Störungen in der tantrischen Körperarbeit

Siehe auch S. 63

Sexualstörungen sind weit verbreitet. Häufig haben sie psychische Ursachen. Sie kommen in jedem Lebensalter vor, und oft sind sie auch in der Tantramassage ein Thema.

Die Befreiung der Sexualität ist ein ganzheitlicher Prozess, der sowohl auf körperlich-energetischer als auch auf emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene stattfindet. Um zu erfahren, was an der Sexualität so kostbar und heilsam sein kann, ist es notwendig, sie losgelöst von emotionaler Verstrickung und romantischer Verklärung zu erleben. Im Rahmen einer Tantramassage geht es vor allem um die Befreiung und Wür-

digung der Sexualkraft, um diese als ständige Präsenz wahrnehmen zu können. Eine neue Liebeskultur ist erfahrbar und gestaltbar, wenn wir die Sexualität als Teil eines geistigen und sozialen Kunstwerks verstehen, das Frauen und Männer in ihrer persönlichen Entwicklung beflügelt. Um die Sexualität in ih-

rer Ganzheit und Fülle zu erleben, müssen wir die verschiedenen Ebenen zunächst einzeln entwickeln und dann bewusst miteinander verknüpfen.

Eine ausführliche Beschreibung des Seminars finden Sie auf Seite 63.

Leitung: Michaela Riedl (S. 4)

Co-Leitung: Nicole Schuttenberg (S. 114)

Termin: 07.04. bis 11.04.2021

Zeit: Mit. 15.00 bis 21.30 Uhr (Beginn mit Kaffee und Kuchen, 16.00 Uhr Seminarbeginn), Do. bis Sa. 08.00 bis 22.30 Uhr, So. 08.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Preis: 540,00 € (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Sie erhalten ein ausführliches Konzept.

Erstellen einer schriftlichen Abschlussarbeit

Bei Interesse an einer Zertifizierung des Level 2 (ist nur in Folge einer Zertifizierung des Level 1 möglich) erfolgt die Abgabe einer schriftlichen Abschlussarbeit. Die schriftliche Abschlussarbeit kann alle Themen rund um die Tantramassage behandeln.

L2, Modul 4: Abschluss Symposium

Dieses Symposium findet ausschließlich mit ProfiTantramasseurInnen Level 1 statt, die eine Zertifizierung Level 2 anstreben.

Auf diesem Symposium tragen die jeweiligen TeilnehmerInnen ihre Abschlussarbeit und ihre Erkenntnisse vor, die dann untereinander diskutiert werden.

Im Anschluss daran wird die Aushändigung des Ausbildungszertifikats Level 2 mit einer feierlichen Zeremonie gebührend gewürdigt.

Seminarleitung: Michaela Riedl (S. 4)

Termin: nach Vereinbarung

Ort: Seminarhaus „Leuther Mühle“ in Nettetal, nahe Köln

Kosten: Die Kosten hängen davon ab, wie viele TeilnehmerInnen sich dafür melden und wie viele Tage wir dafür in Anspruch nehmen müssen.

Terminübersicht:

L2, Modul 1: Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber
13.05. bis 17.05.2020

L2, Modul 2: Der Lust eine Richtung geben
13.08. bis 16.08.2020

L2, Modul 3: Umgang mit sexuellen Störungen in der tantrischen Körperarbeit
07.04. bis 11.04.2021

L2, Modul 4: Abschluss Symposium
nach Vereinbarung



ANANDAWAVE®

MINIWORKSHOPS & SEXUALBERATUNG

ANANDAWAVE® MINIWORKSHOPS

Terminvereinbarungen sind mit folgenden Personen des AnandaWave-Teams möglich:

Madlen Thonhauser – in Köln: madlen@ananda-wave.de

Christine Andersch – in Köln: christine@ananda-wave.de

Christoph Kraus – in Köln: christoph@ananda-wave.de

Nicole Schuttenberg – in Stuttgart: nicole@ananda-wave.de

AnandaWave®- Miniworkshops für Paare

Liebende berühren sich

Sie wünschen sich neue Impulse für gemeinsame sinnliche Stunden zu Zweit? Sie haben keine Zeit für ein Seminar oder mögen keine Gruppenveranstaltungen? Sie möchten Ihren Partner oder Ihre Partnerin gerne angeleitet verwöhnen?

Sie haben eine individuelle Vorstellung von dem, was Sie gerne gemeinsam mit Ihrem Partner/Partnerin erleben und lernen möchten? Bei AnandaWave® haben Sie die Möglichkeit, innerhalb eines verabredeten Zeitrahmens ausgewählte oder alle Bereiche der AnandaWave®-Massage mit einer kompetenten Person aus unserem professionel-

len AnandaWave-Team individuell abzustimmen und zu erlernen.

Der Preis bezieht sich auf die reine Unterrichtszeit. Der zeitliche

Rahmen wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Sie erhalten ein ausführliches und professionelles Massageskript.

Sinnliche AnandaWave®-Massage ab 5,0 Std. 475,00 €

AnandaWave®-Yoni- und Lingam-Massage ab 6,0 Std. 570,00 €
(pro zusätzliche Stunde 95,00 €)

ANANDAWAVE® MINIWORKSHOPS FÜR SIE & IHN

Die Yoni berühren

Angeleitet und unterstützt durch eine kompetente Person aus unserem professionellen AnandaWave-Team, berühren Sie

eine Frau, die ihre Yoni (weiblicher Genitalbereich) gut kennt, viel Erfahrung mit ihrer eigenen Sexualität hat und Ihnen ein direktes und konkretes Feedback geben wird.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden 630,00 €
(pro zusätzliche Stunde 95,00 €)

Den Lingam berühren

Angeleitet und unterstützt durch eine kompetente Person aus unserem professionellen AnandaWave-Team, berühren Sie

einen Mann, der seinen Lingam (männlicher Genitalbereich) gut kennt, viel Erfahrung mit seiner eigenen Sexualität hat und Ihnen ein direktes und konkretes Feedback geben wird.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden 630,00 €
(pro zusätzliche Stunde 95,00 €)

Die männliche Prostata und den Anus berühren

Angeleitet und unterstützt durch eine kompetente Person aus unserem professionellen Ananda-

Wave-Team, berühren Sie einen Mann, der seinen Lingam/Analbereich (männlicher Genitalbereich) gut kennt, viel Erfahrung mit seiner eigenen Sexualität hat und Ihnen ein direktes und konkretes

Feedback geben wird.
Die Anal- und Prostata-Massage

ist verbunden mit der Lingam-
Massage.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden 630,00 €
(pro zusätzliche Stunde 95,00 €)

Die weibliche Prostata und den Anus berühren

Angeleitet und unterstützt durch
eine kompetente Person aus un-
serem professionellen Ananda-
Wave-Team, berühren Sie eine
Frau, die ihre Yoni/ihren Analbe-

reich (weiblicher Genitalbereich)
gut kennt, viel Erfahrung mit
ihrer eigenen Sexualität hat und
Ihnen ein direktes und konkretes
Feedback geben wird.
Die Anal- und Prostata-Massage
ist verbunden mit der Yoni-
Massage.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden 630,00 €
(pro zusätzliche Stunde 95,00 €)



ANANDAWAVE® MINIWORKSHOP VON FRAU ZU FRAU

Zeig Dich – damit ich mich verstehe

Sie sind sich selbst fremd,
fühlen sich unwissend oder
verunsichert... wer bin ich...
bin ich anders als andere Frauen?

Wir laden Sie ein, in einem
Gespräch mit einer kompetenten
Anleiterin aus unserem professionellen
AnandaWave-Team, die ihre Yoni (weiblicher
Genitalbereich) gut kennt und viel Erfahrung

mit ihrer eigenen Sexualität
hat, Ihre Fragen anzusprechen
und gemeinsam mit ihr, die
Verschiedenheit der Frauen, ihre
Vagina und Vulva anzuschauen, zu
(be)greifen und von ihr angeleitet
und unterstützt zu massieren und
massiert zu werden.

Empfohlene Dauer des Miniworkshops 4 Stunden
(pro zusätzliche Stunde 95,00 €)

510,00 €

SEXUALBERATUNG

Eine selbstbewusst gelebte Identität
und eine liebevolle und sexuell
befriedigende Beziehung gehören
zu den existenziellen Bedürfnissen
von Frauen und Männern.

Sexualität ist uns als ein Teil
unseres Menschseins angeboren,
aber sie ist auch eine Fähigkeit,
wie andere Kompetenzen, die
Sie im Laufe Ihres Lebens durch
neues Wissen, im Austausch und
mit regelmäßigem Üben erworben
haben.

Viele Menschen spüren allerdings
einen zunehmenden Leistungs-
druck, sexuell zu funktionieren,
einhergehend mit einer Sprach-

und Hilflosigkeit bezüglich ihrer
Sexualität.

**Welche Gründe haben Menschen
für die Beratung?**

Menschen kommen in unsere
Beratung, die in ihrer Sexualität
etwas verändern, besser verstehen
oder erforschen möchten. Einige
Beispiele dafür sind:

- Kommunikation in der Sexualität lernen
- Lernen, den Orgasmus zu verzögern
- Lernen, einen Orgasmus zu erleben
- Fehlen von Lust auf Sexualität

- in der Partnerschaft
- Fehlen von Erektion
- Begleitung durch die Wechseljahre oder nach Schwangerschaft
- Sexuelle Blockaden oder Schmerzen bearbeiten
- Nach Prostata-OP sich mit Sexualität wieder verbinden
- Lernen, sich ohne Pornographie oder Phantasien zu stimulieren
- Grenzen in der Sexualität lernen und erforschen
- Intimitätsfähigkeiten erlernen

Wir begleiten Sie gerne in einen achtsamen und kompetenten Lernraum, in dem Sie lernen können, Ihre sexuelle Kompetenz zu erweitern und in dem es möglich

ist, sexuelle Themen in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu besprechen.

Eine Sitzung beginnt mit einem intensiven Gespräch über Ihre Wünsche und Ziele. Wir beraten gemeinsam, welche Lernerfahrungen wichtig sind und ob Körperarbeit hilfreich sein könnte, um eine Veränderung zu bewirken. Neueste Erkenntnisse der Sexualwissenschaft werden durch Gespräche, die Arbeit mit Atem, Stimme und Bewegung sowie Berührung und Massage körperlich erfahrbar gemacht.

Terminvereinbarungen sind mit folgenden Personen des Ananda-Wave-Teams möglich:

Madlen Thonhauser (Sexological Bodywork)

madlen@ananda-wave.de

Christoph Kraus (Systemische Sexualtherapie)

christoph@ananda-wave.de

Nicole Schuttenberg (Sexologische Körpertherapie)

nicole@ananda-wave.de



ANANDAWAVE®
UNSER TEAM



Christine Andersch
Seminar Leitung und Co-Leitung

Als Erziehungswissenschaftlerin (Soziologie und Psychologie) und langjährige Tantramasseurin TMV® mit zahlreichen Weiterbildungen, entfaltet sie ihre Stärken durch die konkrete Begleitung in der Massage, bei der Annäherung an den anderen Menschen, wie auch das Halten und Gestalten eines sicheren und professionellen Rahmens, in der die Menschen sich frei entfalten und lernen können.



Madlen Thonhauser
Seminar Leitung und Co-Leitung,
Tantramasseurin TMV®, in Ausbildung zu Sexological Bodywork IISB Zürich

Als Yogalehrerin, Thai Yoga- und Tantramasseurin TMV® hat sie nach einem großen Umbruch in ihrem Leben die Körper- und Energiearbeit für sich entdeckt und zu ihrer Lebensaufgabe gemacht. Menschen in Transformationsprozessen liebevoll und achtsam zu begleiten, erfüllt sie mit großer Freude.



Nicole Schuttenberg

Seminar-Leitung und Co-Leitung, Tantramasseurin TMV®, ehrenamtliche Sterbebegleiterin, Sexologische Körpertherapeutin, Thai Yoga Lehrerin

Sie empfindet es als Ruf ihres Herzens, durch ihre Tätigkeit als Tantramasseurin, in der Seminararbeit und im Hospiz den Menschen in der Tiefe zu begegnen und sie in ihren Entwicklungsprozessen achtsam und wertfrei zu begleiten und zu unterstützen.



Christoph Kraus

Seminar-Leitung und Co-Leitung, Tantramasseur TMV®, systemischer Sexualtherapeut. Mental- und Entspannungstrainer

Für ihn ist es seine Berufung, Menschen auf achtsame und liebevolle Art zu berühren. Mit viel Herz und Begeisterung begleitet er Menschen darin, diese Qualitäten von Berührung zu erlernen und in ihr Leben zu integrieren und dadurch zu wachsen.



Melanie Herbst

Seminar Co-Leitung und Seminar-Leitung für die Tao-Massage, Tantramasseurin TMV®, ausgebildet in Tao-Massage und Ayurveda Marma Massage

Sie unterstützt die Menschen dabei, mehr Lebensfreude und tiefe und lebendige zwischenmenschliche Beziehungen in ihr Leben zu bringen.

FEEDBACKS

Dr. med. Marco de Carvalho
(Grundseminar November 2019)

Ich bin Arzt, Traumatherapeut und Systemischer Paar-/Sexualtherapeut, 58 Jahre alt, verheiratet, und war über die Empfehlung einer schweizerischen Kollegin neugierig auf die Wirkung von professioneller Tantra-Massage geworden.

Die Essenzen aus dem Grundseminar waren für mich:

1. Die neue Entdeckung der Langsamkeit

Als Therapeut weiß ich um die Bedeutung der Trias: „Zu viel – Zu schnell – Zu plötzlich“ bei der

Entstehung von Traumatisierungen allgemein. Das Gegenteil davon „Wenig – Langsam – Aufklärend“ erlebte ich in diesem Grundseminar, das in 7 Tagen (Mo.-So.) einen sorgsam Bogen spannte, um in kleinen, gut zumutbaren Schritten der Annäherung langsam und informativ an den Umgang mit Nacktheit, Berührung und Verletzlichkeit sowohl im körperlichen als auch seelischen Sinn heranzuführen. Eigentlich war es nicht neu, aber in diesen Tagen habe ich ganz besonders erlebt, wie erfüllend und ordnend sich langsamer Augenkontakt und Körperkontakt auswirken und die Sehnsucht nach Gesehen- und vor allem Gehaltenwerden

bedienen – ja sogar stillen. Das zu sagen ist mir ganz wichtig, weil ich nach diesem Seminar noch viel stärker in mir ruhe und mich bei Auseinandersetzungen ungewöhnlich entspannt fühle. In mir und der Mehrzahl der Teilnehmer konnte ich solche Prozesse gewachsener Selbstliebe beobachten, deren Gewährwerden mitunter schmerzhaft war und phasenweise für nachdenkliche Tränen sorgte. Mir war, als seien wir für die heutige, beschleunigte Welt biologisch nicht gemacht und als stumpfen die Sinne angesichts der zunehmenden Reizüberflutung immer mehr ab, wo hingegen in so einem Kurs diese Sinne auf fast spielerische und doch sehr respektvolle Weise wieder geweckt werden. Und für

diese Umstellung war ausreichend Zeit da.

2. Die fundamentale und heilende Wirkung des Gehaltenseins im Dienste der Selbstliebe

Wesentlicher Bestandteil der beigebrachten Tantra-Massagen im Kurs waren langsame, lang anhaltende Phasen des körperlichen Gehaltenwerdens (fast wie bei einem Baby), des geduldigen Rahmengenbens und sorgfältigen Achtens auf angemessenes Schritthalten mit dem, was das Gegenüber an Bereitschaft und Grenze signalisiert. Die Langsamkeit des Vorgehens und die Aufforderung zu klarer Signalgebung, was gefällt oder unangenehm ist, ermöglichten die Entfaltung von Sinnlichkeit in einem Gefühl von großer Sicherheit. Ich

selbst habe mich dabei gewundert, wie wenig erregt ich bei der vielen Nacktheit attraktiver Menschen und sinnlicher Berührung war. Stattdessen war ich extrem berührt und dankbar bei diesem Gehaltenwerden und den hingebungsvollen Berührungen voller Zartheit und auch Kraft. Es war wie ein Auftanken von etwas, das mir lange gefehlt hatte. Nach dem Kurs ertappte ich mich immer wieder dabei, wie gerne ich mich plötzlich einfach so am Arm oder Hals streichle und sogar öfter ein Vollbad nehme, was ich vorher nie machte – einfach, um umschlossen zu sein. Seitdem lebe ich dauerhaft in einer vorher selten gekannten Körperruhe und staune über die Selbstverständlichkeit, mit der ich meine Bedürfnisse sensibler wahrnehme.

3. Die entspannte Körperlichkeit ohne Absicht

Bis dato lernte ich derart intensive Körperlichkeit entweder mit der Absicht, eine perspektivorientierte Bindung mit einer Frau einzugehen oder mit ihr eine sexuelle Affäre zu entwickeln. Im Kurs war diese Absicht zumindest bei mir nicht vorhanden. Und tatsächlich war es gerade bei der Intimmassage trotz Erregung ein seltsames Gefühl von Klarheit, dass das hier nur für diesen Moment gilt. Bei der nächsten Übung kam ein anderer Partner, der auch gleichgeschlechtlich sein konnte. Und das war wirklich eine schöne Erfahrung, als Mann einen Mann hemmungslos zu massieren bzw. sich von einem Mann intensiv intim berühren zu lassen. Und es

war so schön gleich gültig – gleiche Gültigkeit für Mann und Frau. Es ging um MEIN sinnliches Erleben – egal wer mir diese Erfahrung schenkte. Unglaublich. Und es war gleichermaßen schön.

4. Die tiefe Sehnsucht nach Verehrung der gegenseitigen Geschlechtlichkeit

Ein wunderschönes Element im Kurs war die Auftrennung der Teilnehmer in Männer und Frauen, um zu überlegen, mit welchem Ritual man das andere Geschlecht ehren könnte. Ich fand diese Haltung, dass Männer die Frauen und deren Weiblichkeit (auch spirituell im Yin-Prinzip) und dass Frauen die Männer und deren Männlichkeit (Yang-Prinzip) ehren, richtig

schön. Beide Gruppen hatten sich extrem berührende Rituale geschenkt, sodass über der Hälfte aller Teilnehmer die Tränen in den Augen standen. Für mich war es so, als hätte ich mein Leben lang auf so einen Moment gewartet (ohne allerdings zu wissen, dass ich warte). Der ganze Körper zitterte vor Ergriffenheit schon in der Vorbereitungsphase und konnte sich sowohl beim Beschenktwerden als auch beim Schenken kaum halten, so überwältigend schön war diese mächtige Geste. Und die Männer waren am Ende noch von ihrer gemeinsamen Männlichkeit zu Ehren der Frauen ergriffen. Für mich war das der Höhepunkt des Kurses. Gleichzeitig wurde mir schmerzhaft deutlich, wie wenig ich diese Art

von Ehrung bei meinen Partnerinnen beachtet habe. Wieder Tränen.

Besondere Anerkennung verdienen:

1. Die hochprofessionelle Organisation dieses Grundseminars

Als Arzt und Therapeut habe ich eine Vielzahl von Tagungen, Fortbildungen und Workshops erlebt und glaube, mir ein Urteil über die Professionalität von solchen Fortbildungsveranstaltungen erlauben zu können. Dieses Seminar war von Anfang bis Ende ungewöhnlich gut durchorganisiert und vorbereitet, so wie ich das selten erlebt habe. Gleichzeitig blieben alle Trainer sehr präsent, flexibel und bereit für Unvorhergesehenes, menschlich

nahbar und doch höflich abgrenzend und erzählten mit liebevoller Authentizität praxisrelevantes und anwenderorientiertes Wissen über achtsame Sexualität, das mir sogar bei meiner 2-jährigen Ausbildung zum Sexualtherapeuten fehlte. (Und die war wirklich alles andere als schlecht.) Ein echter Mehrwert!

2. Die stabile Rahmung und umsichtige Versorgung der Teilnehmer

Bei intimen Begegnungen dieser Art ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass eigene schmerzhaft Erfahrungen im Umgang mit Nähe (z.B. nach Vertrauensverletzungen) und Distanz (z.B. Angst, abgelehnt oder allein gelassen zu werden), geschweige denn Grenzverletzungen

wach werden und zu überwältigenden Prozessen führen können. Das habe ich einige Male mitbekommen. Ich hatte durchweg das Gefühl, dass die Trainer, die ja alle keine Therapeuten waren, sehr aufmerksam die Dynamiken aller Teilnehmer im Auge hatten und sich darüber auch untereinander austauschten und sofort auf die entsprechenden Teilnehmer zuzugingen, zuweilen separat mit ihnen in einem geschützten Raum sprachen und sich um sie kümmerten. Weiterhin hatten sie ein gutes Gespür für die Gruppendynamik, wenn Ermüdungserscheinungen oder Verunsicherungen auftauchten, und gingen sofort darauf ein. Immer wurde auf die Vollständigkeit der Gruppe geachtet und mit echter Sorge, als eine

Teilnehmerin unangemeldet einfach abgereist war, ob sie denn auch gut versorgt sei. Und ohne dass viel gesagt werden musste, fügte sich die ganze Teilnehmergruppe fast von allein in eine Gruppendisziplin, die ein ungestörtes und konzentriertes Arbeiten ermöglichte. Regelmäßige Feedback-Runden in Klein- und Großgruppen sorgten dafür, dass die Stimmung transparent wurde und das ausgeprägte Ausdrucksbedürfnis gestillt werden konnte. Bei den praktischen Übungen beobachteten die Trainer aufmerksam das Geschehen vom Hintergrund und spürten gleich, wenn es bei dem einen oder anderen Paar zu Unsicherheiten kam und gaben gute Hilfestellungen. Wirklich eine bemerkenswert gut eingespielte Truppe.

3. Die Liebe zum Detail

Was mich zudem beeindruckte, war die Liebe zum Detail. Das betraf neben hochwertiger technischer Ausstattung incl. anatomischen Anschauungsmaterials vor allem die liebevolle Dekoration; wunder-voll stimmige und nahezu perfekt abgestimmte Musik sowohl als Hintergrundmusik als auch zu den verschiedenen Phasen des Tages; dezente Düfte; gedimmtes Licht; üppige, ansehnliche Pausenverpflegung; gut gemachtes Infomaterial; sorgsame Aufklärung über die weiteren Schritte und Phasen des Tages; gemeinsames Mantrensingen und Tönen; und am Ende ein unerwartet feierliches Fest mit einer Erhabenheit, die alle ergriffen hat.

Die Wirkung der Liebe zum Detail wurde mir aber auch in den eigenen Massagen deutlich. Wenn zum Abschluss einer Ausstreichung nochmal so eben die Finger- oder Zehenkuppe gedrückt wurde, ein Hauch über die nackte Haut glitt, die Haare wie zufällig gezogen wurden, ein kurzes Trippeln hier, ein wie beiläufiges Vorbeistreichen am Penis dort oder gar die Nutzung von Gegenständen wie Seidentuch, Federn und so – alles kleine Gesten der Aufmerksamkeit, die dennoch sehr nachhaltig Freude bewirkten und die Offenheit für den Partner steigerten: „Da hat sich jemand etwas für mich in diesem Moment ausgedacht.“ Das ehrt so wie sorgsam ausgesuchte Geschenke. Alles

nichts Neues, aber hier unmittelbar fühlbar, und zwar in Überdosis.

Ausblick:

Wie wirkt sich so eine Woche im Vergleich zu vorher aus? Der auffälligste Unterschied ist die erheblich gewachsene körperliche Ruhe einerseits und ungewöhnliche Gelassenheit im direkten Kontakt mit Menschen andererseits, vor allem in spannungsreichen Momenten. Viele kleine Tätigkeiten im Alltag, also Bewegungen, wo ich etwas tue, erlebe ich einerseits langsamer und bedächtiger. Und das gibt mir wiederum mehr Raum und Kraft für flotte, schwungvolle Bewegungen in anderen Kontexten. Das Pendel zwischen Langsamkeit und Schwung schlägt also stärker

aus; das gibt ein besonderes Gefühl von Lebendigkeit.

Eine verzückende Beobachtung ist, dass ich mehr mit mir selbst rede, und zwar auf eine warmherzige, verständnisvolle Art, so als wollte ich das kleine, verletzte Kind in mir umarmen und trösten. Ich bin also mehr bei mir und kann andere mit ihren unpassenden Erwartungen und Vorstellungen mehr so sein lassen, wie sie sind, und zwinkernd nachwinken. In ähnlicher Weise gelingt es mir etwas leichter, meine Bedürfnisse nicht nur wahrzunehmen, sondern mich auch darum zu kümmern, und zwar vorrangig. Mit dem Ergebnis, dass mich das zu Erledigende nicht mehr erledigt. Mehr Freiraum also.

Insgesamt drängt sich mir die Gewissheit auf, dass diese eigentlich zutiefst natürliche Art, sich und andere Menschen in großer Nähe kennenzulernen und diese Nähe sicher und lohnend zu gestalten, ein wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung ist. Und dafür bin ich Euch und dieser Woche mit Euch sehr dankbar.

Liebe Grüße
Marco

Coco (AnandaWave-Ausbildung TMV®, 2017-2018)

Mit Körperscham zur Tantramasseurin. Glückliche – Dankbar – Geehrt – Freudig – Euphorisch – Leidenschaftlich. ZUHAUSE.

Danke an alle Wegbegleiter*innen – Danke an meine Ausbilder*innen Ich habe mich bei euch super wohl gefühlt. Ich habe die Tantramassage (bei AnandaWave) erlernen dürfen und vor allem habe ich MICH dadurch kennen gelernt. Ich habe mich wundervollen Prozessen in mir gestellt und mich entwickeln dürfen. Höhen und Tiefen haben mich begleitet und es darf bitte nicht aufhören....

Ich bedanke mich bei euch für eure Liebe und Leidenschaft, mit der ihr mich in euren Bann gezogen habt. Ich bedanke mich bei euch, dass ihr mich immer wieder an meinen Grenzen abgeholt, an die Hand genommen und mich behutsam weiter gehen habt lassen.

Ihr habt mir Schutz und Sicherheit gegeben, wodurch ich Freiheit entwickeln konnte. Ihr habt mir Selbstwertgefühl geschenkt, Freude im sinnlichen Kontakt mit Menschen. Freude an meinem eigenen Körper – ohne Scham. Durch euch habe ich meinen Platz konkret finden können. Ich lebe dieses Gefühl und wie immer hat das Alphabet leider nicht genügend Buchstaben um das Erlebte und die Gefühle ausdrücken zu können. Ich bin so froh, diese tollen Emotionen und Eindrücke in Form von Berührungen anderen vermitteln und schenken zu dürfen. Hach – das Leben ist schön!! DANKE.

Michaela Riedl

(für deine Impulse, deine Kompetenz, dein Begleiten, dein immer für

mich da sein, für so vieles mehr...)

Christine Andersch

(für deine Art, dein Wissen, deine fröhliche ansteckende Lebendigkeit, dein liebevolles Leiten)

Nicole Schuttenberg

(deinen Blick, deine herzlichen Umarmungen, deine Verbundenheit, dein Mitgefühl von Tag 1 an)

Madlen Thonhauser

(deine Herzlichkeit, dein mich Auffangen, deine Nähe, dein ansteckender Mut, dein Du)

Christoph Kraus

(deine Sichtweisen, dein liebevoller Humor, dass ich mit dir meine praktische Prüfung bestehen durfte)

u.v.m. auf unserer Homepage: www.ananda-wave.de

JAHRESÜBERSICHT 2020

Januar

30.01.-02.02. Workshop in tantrischer Berührungskunst (S. 37)

Februar

10.02.-16.02. Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage (S. 43)

März

06.03.-08.03. Berührung als Berufung – Professionalisierungsmodul (S. 81)

12.03. Yoni-Massage – Vortrag (S. 17)

13.03. Lingam-Massage – Vortrag (S. 18)

14.03. Den Körper durch die Seele berühren / Abend-Workshop
Stuttgart (S. 20)

23.03.-29.03. Grundseminar – Einführung in die tantrische
Berührungskunst (S. 33)

April

14.04.-19.04. Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar (S. 47)

25.04. Den Körper durch die Seele berühren / Abend-Workshop
Berlin (S. 20)

Mai

13.05.-17.05. Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber (S. 57)

25.05.-31.05. Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage (S. 43)

Juni

06.06. Den Körper durch die Seele berühren / Abend-Workshop
Stuttgart (S. 20)

Juli

20.07.-26.07. Grundseminar – Einführung in die tantrische
Berührungskunst (S. 33)

August

13.08.-16.08. Der Lust eine Richtung geben (S. 60)

27.08.-30.08. Anale Versuchung (S. 50)

September

26.09. Den Körper durch die Seele berühren / Abend-Workshop
Stuttgart (S. 20)

10.09.-13.09. Parseminar – Eine Entdeckungsreise für Paare (S. 23)

Oktober

- 12.10.-18.10. Grundseminar – Einführung in die tantrische Berührungskunst (S. 33)
23.10.-25.10. Tao-Massage (S. 66)

November

- 07.11. Den Körper durch die Seele berühren / Abend-Workshop Berlin (S. 20)
12.11.-15.11. Young Generation (S. 39)
18.11.-22.11. Kompetenz trifft Leidenschaft (S. 54)

Dezember

- 01.12.-06.12. Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar (S. 47)
16.12.-20.12. Frauen-Seminar (S. 27)

TERMINÜBERSICHT 2021

Grundseminar – Einführung in die tantrische Berührungskunst

22.03. bis 28.03.2021, 19.07. bis 25.07.2021, 22.11.-28.11.2021

Intensivseminar zur Yoni- und Lingam-Massage 08.02. bis 14.02.2021,
23.08. bis 29.08.2021

Die Anale Versuchung 23.09. bis 26.09.2021

Kompetenz trifft Leidenschaft 03.11. bis 07.11.2021

Von der Selbstliebe zum kompetenten Gegenüber 26.05. bis 30.05.2021

Workshop in tantrischer Berührungskunst 25.02. bis 28.02.2021

Yoni- und Lingam-Achtsamkeitsseminar 27.04. bis 02.05.2021, 05.10. bis 10.10.2021

Umgang mit sexuellen Störungen 07.04. bis 11.04.2021

Young Generation 04.06. bis 06.06.2021

Paarseminar 28.01. bis 31.01.2021 und 28.10. bis 31.10.2021

ANANDAWAVE®
**UNSERE BÜCHER,
DVD & CD**

ZWEI JAHRZEHNTE ERFAHRUNG AUF DVD

Der Tantramassagefilm von AnandaWave® zeigt einfühlsam und ästhetisch, worauf es bei einer Tantramassage ankommt. Die Seminarleiterin und Buchautorin Michaela Riedl führt die Essenz tantrischer Massagekunst persönlich vor: Zu sehen und zu spüren ist das Ergebnis einer fast zwanzigjährigen Suche nach dem, was Menschen wirklich bewegt.

Die DVD gibt auf anschauliche Weise Antworten auf technische und praktische Fragen zur Ganzkörpermassage. Besonderes Augenmerk gilt dabei der Yoni- und Lingam-Massage, also der intensiven Berührung des

weiblichen und männlichen Intimbereichs.

Erhältlich direkt über
www.Anandawave.de

Preis: 39,90 Euro



YONI-MASSAGE

**Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust
von Michaela Riedl**

Michaela Riedl überzeugt in diesem ersten Buch zum Thema "Yoni-Massage" mit ihrem langjährigen und fundierten Erfahrungsschatz. Einfühlsam begleitet sie die Leserin und den Leser auf eine Entdeckungsreise in die weibliche Sexualität. Das Wissen über die anatomischen, energetischen und spirituellen Grundlagen führt zu einer Schritt für Schritt umsetzbaren, heilsamen und tiefgehenden Massage des weiblichen Genitalbereichs.

**Erhältlich über den
Buchhandel oder direkt über
www.Anandawave.de**

**Preis: 19,90 Euro, gebunden,
mit Fotos**



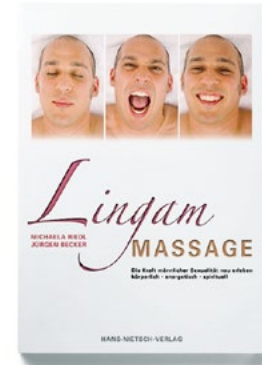
LINGAM-MASSAGE

**Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben
von Michaela Riedl und Jürgen Becker**

Die Lingam-Massage eröffnet Männern einen neuen Weg zu ihrer Männlichkeit, zu mehr Lebendigkeit und Lust. Ein Praxisbuch für Männer und Frauen, die diese Massage Schritt für Schritt erlernen möchten. Mit einer Einführung in die anatomischen, physiologischen und energetischen Aspekte männlicher Sexualität und vielen wirkungsvollen Übungen sowie Erfahrungsberichten.

**Erhältlich über den
Buchhandel oder direkt über
www.Anandawave.de**

**Preis: 19,90 Euro, gebunden,
mit Fotos**



WIE SIE ES MAG

**Eine Anleitung zur Selbstbefriedigung für Frauen
von Gitta Arntzen**

Lassen Sie sich von mir an die Hand nehmen und wir erkunden gemeinsam die unterschiedlichen Empfindungen und Signale Ihres Körpers. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung weiß ich um unsere Unsicherheit im sexuellen Erleben und führe Sie sicher und kundig in die Geheimnisse der weiblichen Sexualität – der Vulva und Vagina – ein. Überlassen Sie sich meiner Stimme, der entspannten Atmosphäre, Ihre Gedanken kommen zur Ruhe und genießen Sie Ihre eigenen aufmerksamen, intensiven Berührungen. Erleben Sie das sinnliche, erotische Potential Ihres Körpers.

**Erhältlich direkt über
www.anandawave.de,
Preis 19,90 € mit wesentlichen
Informationen zur weiblichen
Sexualität.**





Michaela Riedl

Ebertplatz 9

50668 Köln

Telefon: 0221 - 420 80 28

info@ananda-wave.de

www.Anandawave.de



Fotos: Antonia Vilos & Bernd Eidenmüller