

The background of the cover features a soft-focus image of green leaves in the upper half and a row of light green silhouettes of diverse people in the lower half. The text is centered in the middle of the page.

Institut
Sinnliche Wege

Programm 2012

Übersicht

Einführungskurse

Seite 4 - 5

- Zeit für Wandel
- Die Kraft weiblicher Sinnlichkeit
- Ja zu mir selbst
- Einführungstag "Weg der Frau"



Frauentraining "Weg der Frau"

Seite 6 - 9

Fortlaufende Frauen-Jahresgruppe
zu Liebe, Beziehung, Sexualität

Kurse für Paare

Seite 10 - 12

- Männer sind anders - Frauen auch
- Intimität und Liebe
- Tantrische Sexualität

Systemische Arbeit mit Inneren Personen

Seite 13 - 14

- Einzelarbeit
- Die Welt der Inneren Personen

Terminkalender

| Datum | Ort | Titel | Leitung |
|---------------|-----|--|---------|
| 30.12.-1.1.12 | FR | “Zeit für Wandel” Tantrischer Jahreswechsel im Frauenkreis | D ♀ |
| 02.-04.03. | DZ | “Die Kraft weiblicher Sinnlichkeit“ | D ♀ |
| 14.-18.03. | SZ | “Männer sind anders – Frauen auch“ PaarTantra – Zeit für Lust und Liebe | D/L ♀♂ |
| 05.-09.04. | SZ | Der Weg der Frau, Teil 1 | D ♀ |
| 04.-06.05. | SZ | Der Weg der Frau, Teil 2 | D ♀ |
| 30.05.-03.06. | Mo | “Intimität und Liebe“ PaarTantra – Zeit für Lust und Liebe | D/L ♀♂ |
| 06.-10.06. | SZ | Der Weg der Frau, Teil 3 | D ♀ |
| 18.-26.08. | It | Der Weg der Frau, Teil 4 | D ♀ |
| 03.-07.10. | SZ | “Tantrische Sexualität“ PaarTantra – Zeit für Lust und Liebe | D/L ♀♂ |
| 19.-21.10. | DZ | “Ja zu mir selbst!“ | D ♀ |
| 31.10.-4.11. | SZ | Der Weg der Frau, Teil 5 | D ♀ |

Seminarleiter:

D = Devaka Regine Hoffmann, L = Ludwig Sandner

Kursorte:

DZ = Denzlingen bei Freiburg, SZ= Schenkenzell (65 km von Freiburg)

It = Italien, Toskana, Mo = Moneren, Frankreich bei Trier

Einführungskurse

Weg der Frau - Einführungstag

Die eigenen Sinne öffnen und etwas über Grenzen lernen und praktizieren. Sich dem Eigenen zuzuwenden stärkt unsere Beziehungsfähigkeit. Wir üben uns darin, das sinnliche Wesen zu sein, dass wir von Natur aus sind.

Diese Gelegenheiten sind geeignet als Einführungsseminare zum FrauenJahresTraining "Der Weg der Frau".

Termine und Preise werden kurzfristig festgelegt.

Bitte bei Interesse nach dem nächsten Termin fragen.

Zeit für Wandel - Jahreswechsel unter Frauen

Der Jahreswechsel ist eine besondere Zeit, die es uns mit ihrer Qualität erleichtert, wach zu sein, für das was geht und für das was kommen will. Diese kraftvolle Zeit schafft beste Voraussetzungen, um sich im Frauenkreis zu nähren, zu entspannen und sich so für Neues zu öffnen.

Tantra lädt uns ein, unsere Lust und Sinnlichkeit für uns selbst zu wecken. Darin liegt unsere Lebenskraft und was ist schöner, als mit all unserer Lebendigkeit ins neue Jahr zu gehen.

Wir werden uns gemeinsam auf den Jahreswechsel vorbereiten und ein stilles gemeinsames Silvester-Ritual begehen.

Meditation, Körperarbeit, Massage & Berührung sind Teil des Kurses.

Der Kurs ist auch für Tantra-Einsteigerinnen geeignet

Leitung: Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Fr 20.00 - so 16.00 Uhr, Kosten: 220 €, Ort: "Wildrose", Freiburg

Termin: 30.12.2011 - 1.1.2012

(am 31.12. werden wir gemeinsam bis ins neue Jahr gehen, am Sonntag

4 beginnen wir wieder um ca. 10.00 Uhr mit einer Neujahrsmeditation)

Die Kraft weiblicher Sinnlichkeit - FrauenTantra

Wir werden einen kraftvollen Frauenkreis schaffen, der uns stärkt und ermutigt, uns selbst als das sexuelle Wesen zu lieben, das wir von Natur aus sind. Als Frau unter Frauen lernen wir über weibliche Sexualität dazu und nehmen unsere Gefühle hierbei mit. Der Körper ist dabei unser Tempel. Tantra sehe ich als Weg zu mehr selbstbewusster und empfindsamer Weiblichkeit.

Wir arbeiten mit Bewegung, Berührung, Massage, Austausch, Ritual und mit unserer Präsenz im Moment zu sein.

Leitung: Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Fr 20.00 - So 16.00 Uhr,

Kosten: 230 €, 210 € bei Anmeldung 8 Wochen vorher

Ort: Denzlingen bei Freiburg

Termin: 2.- 4.03.2012

Ja zu mir selbst! - FrauenTantra

Liebe heißt „ja“ zu sagen zu uns, wie wir sind, mit all unseren Eigenarten, Wünschen und Bedürfnissen. Liebe beginnt bei uns selbst und unserem Körper als Tempel unserer Seele.

An diesem Wochenende üben wir Selbstannahme jenseits von gängigen Schönheitsidealen und Ansprüchen wie wir sein sollten. So finden wir zu mehr Selbstliebe und Selbstbewusstsein.

Leitung: Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Fr 20.00 - So 16.00 Uhr,

Kosten: 230 €, 210 € bei Anmeldung 8 Wochen vorher

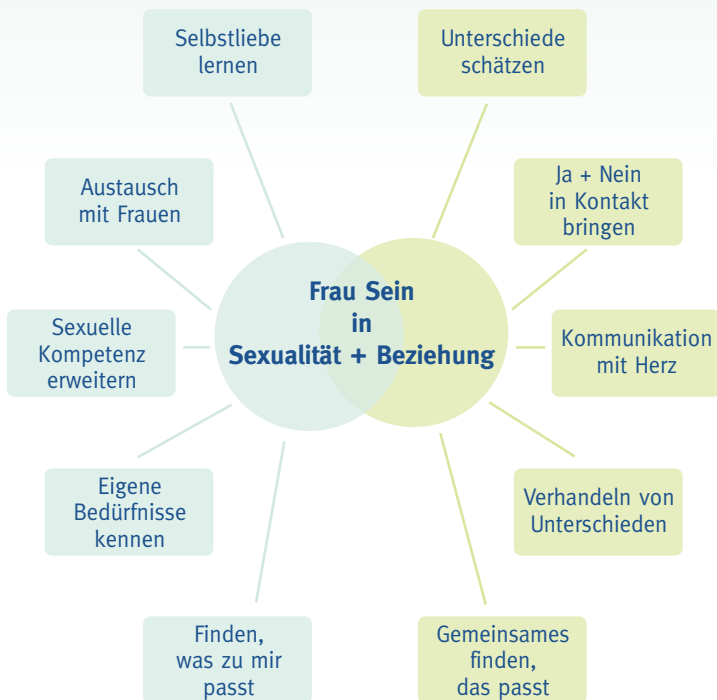
Ort: Denzlingen bei Freiburg

Termin: 19. - 21.10.2012

Fortlaufende Frauen-Jahresgruppe zu Liebe, Beziehung, Sexualität

Weg der Frau

Körper - Wissen - Erfahrung - Gefühl - Gespür



2012

10. Jahresgruppe für Frauen

Teil 1: Schutz und Verletzlichkeit

Teil 2: Einweihung ins Frau-Sein

Teil 3: Selbstliebe und Eros

Teil 4: Weiblichkeit & Sexualität

Teil 5: Liebe – Intimität – Stille

Termine

Teil 1: 5.-9.04.2012

Teil 2: 4.-6.05.2012

Teil 3: 6.-10.06.2012

Teil 4: 18.-26.08.2012

Teil 5: 31.10.-4.11.2012

Seminarpreis:

2012 Teil 1 - 5: 1500 €, Anzahlung: 415 €, dann 7 x 155 €

Teil 3 - 5: 1090 €, Anzahlung: 470 €, dann 4 x 155 €

2013 Teil 1 - 5: 1790 €, Anzahlung: 565 €, dann 7 x 175 €

Teil 3 - 5: 1290 €, Anzahlung: 590 €, dann 4 x 175 €

Frühbucherinnen:

bis 1.12. des Vorjahres: 20%

bis 15.2. des laufenden Jahres: 10%.

Ort:

Schenkenzell (45 km von Freiburg), Teil 4: in der Toskana

2013

11. Jahresgruppe für Frauen

Schutz und Verletzlichkeit

Einweihung ins Frau-Sein

Lust und Liebe!?

Weiblichkeit & Sexualität

Das süße Strömen

Termine

Teil 1: 28.3.-1.4.2013

Teil 2: 26.-28.4.2013

Teil 3: 29.5.-2.06.2013

Teil 4: 12.-20.08.2013

Teil 5: 2.-6.10.2013

Die eigene Art, Frau zu sein, finden

Der Frauenkreis unterstützt Frauen darin, die eigene Art von Weiblichkeit zu entfalten. Sie inspiriert zu einem Leben in Liebe und Lust und zu der Freiheit sich zu verbinden.

Weibliche Sexualität entfalten

Frauen erwerben hier sexuelle Kompetenz und entfalten ihre Sinnlichkeit und weibliche Kraft. Wir freunden uns mit unseren Sehnsüchten und Hindernissen in unserem Liebesleben an.

Selbstliebe stärken

Wenn wir unsere Eigenarten selbst annehmen und uns für uns selbst einsetzen, vertiefen sich unsere Freundschaften und unsere Liebesbeziehungen. Erst dann können wir auf gute Weise auch die Wünsche und Bedürfnisse des anderen mit einbeziehen, ohne uns selbst aufzugeben.

Lebendigkeit in Sexualität und Beziehung erwächst aus dieser Fähigkeit, unsere Andersartigkeit im Kontakt zu kennen, zu akzeptieren und dann Gemeinsames zu finden.

Auf diesem Weg lernen wir den Wert von Konflikten als Entwicklungsherausforderung kennen und schätzen. Wir bringen Bewusstheit in unsere automatischen Reaktionen und können so anderen wirklich nah kommen.

Neues alltagsnah lernen und erfahren

Die Jahresgruppe ist erfahrungsorientiert. Sie beinhaltet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen, die uns im Alltag inspirieren können.

Achtsamkeit

Persönliche Grenzen werden in allen Übungen geachtet. Ich sehe unsere Grenzen als Entwicklungsherausforderung an, sofern sie liebevoll angenommen werden. Manchmal ist es heilsamer, "Nein" als "Ja" zu sagen.

Teil der Praxis ist Bewegung, Berührung, gemeinsame Übungen zur Selbsterfahrung, Meditation sowie kraftvolle Rituale. So werden Körper, Herz, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen

Zum Aufbau:

Das Frauen-Training gliedert sich in 5 Abschnitte:

Teil 1 und 2 sind für Neueinsteigerinnen ins Frauenjahr.

In Teil 3, 4 und 5 kommen Frauen aus dem laufenden Training mit Frauen aus vergangenen Jahren zusammen. So ist es möglich, nach einem Einstiegsjahr in einer fortlaufenden Kontinuität im Frauenkreis zu bleiben. Der fortlaufende Frauenkreis besteht jedes Jahr aus Teil 3, 4 und 5 und kann jährlich neu gebucht werden.

Zum Hintergrund:

Der Frauenkreis ist sowohl vertraut, als auch Jahr für Jahr neu. Beziehungen können wachsen und neu entstehen. Es entsteht ein lebendiger Raum, sich zu entfalten und inneres Wachstum zu erleben. So wird der fortlaufende Frauen-Kreis zu einer sich immer wieder erfrischenden und vertiefenden Quelle weiblicher Inspiration.

Die vielfältigen Themen um Weiblichkeit, Sexualität, Liebe, Beziehung haben Raum und werden durch Devakas reichhaltigen Erfahrungsschatz jedes Jahr erweitert und vertieft. Erfahrene Frauen unterstützen den Kreis und lernen, ihre eigenen Schätze mit einzubringen.

Kurse für Paare

Tantra für Paare - Zeit für Lust und Liebe

2-3 mal im Jahr biete ich mit meinem Kollegen, Freund und früherem Partner, Ludwig Sandner, gemeinsam mehrtägige Tantra-Kurse an.

Diese Kurse sind für LiebesPaare, für Paare, die ihre Liebesbeziehung erneuern wollen und für Paare, die sich für dieses Seminar finden.

Wir schaffen Erfahrungsräume, in denen Paare ehrliche und respektvolle Kommunikation lernen und praktizieren können und in ihrer Partnerschaft Unterstützung erfahren. Es ist uns ein Anliegen, Lust und Liebe einzuladen und zu beleben.

Männer sind anders – Frauen auch

Tantra - Zeit für Lust und Liebe

Frauen und Männer sind unterschiedlich. Manchmal kommt es uns vor, als ob wir auf verschiedenen Planeten leben. Und doch wollen wir etwas voneinander – aber was? Sex? Liebe? Beziehung? Wie sichtbar sind wir mit unseren Wünschen? Wie sehr sehen wir den anderen? Müssen wir dafür erst eine Fremdsprache lernen?

Wie können Männer und Frauen sich in ihrer Einzigartigkeit bereichern und lernen, diese Andersartigkeit zu schätzen und zu lieben?

Frauenkreise – Männerkreise, gemeinsame und getrennte Zeiten, achtsame Begegnung, Tanz, Berührung, Austausch und Rituale sind Teil der Gruppe.

Leitung: Ludwig Sandner + Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Mi 20.00 - So 12.00 Uhr

Kurs-Kosten: 370 €/Person, 335 €/Person bei Anmeldung 8 Wochen vorher

Ort: Seminarhaus Krone, Schenkenzell, Termin: 14. - 18.3.2012

Intimität und Liebe

Tantra - Zeit für Lust und Liebe

Unsere Liebe und unsere Lust in Beziehung einzubringen, bereichert, nährt und verbindet uns. Dazu müssen wir uns mit unserer Wahrheit zumuten, Verletzlichkeit wagen und uns öffnen. Loslassen und einfach zu Sein, ohne zu tun, laden Intimität und Liebe ein.

Im körperwarmen Wasser vom eigenen Partner gehalten, getragen und bewegt zu werden, kann uns die Erfahrung von tiefem Vertrauen und Hingabe schenken.

Austausch über Intimität und Partnerschaft, Massage, Warm-Wasser-Arbeit, Entspannungs-Übungen, Stilles beisammen Sein, Meditation, Tanz, Ritual sind Teil der Gruppe

Leitung: Ludwig Sandner + Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Mi 20.00 - So 12.00 Uhr,

Kurs-Kosten: 370 €/Person, 335 €/Person bei Anmeldung 8 Wochen vorher, zzgl. Poolgebühr ca. 30 €

Ort: Werkhof Monneren, Termin: 30.5. - 3.6.2012

Kurse für Paare

Tantrische Sexualität

Tantra - Zeit für Lust und Liebe

Eines der größten Geschenke, die Mann und Frau sich geben können, ist die präzise und absichtslose Berührung. Wenn wir als Paar unsere Sexualität lebendig halten und uns von ihr erfrischen lassen wollen, müssen wir die Liebe und die Lust pflegen und kultivieren wie eine wertvolle Pflanze. In diesem Kurs laden wir ein, neues zu tantrischen Berührungsqualitäten und zur Unterschiedlichkeit männlicher und weiblicher Sexualität zu erfahren. Wir erforschen, was unsere Liebe und Lust stärken kann.

Austausch/Information über Sexualität, tantrische Massage, Kommunikation in der Erotik, achtsame Berührung sind Teil dieser Gruppe. Meditation, Tanz, Ritual gehören ebenso dazu.

Leitung: Ludwig Sandner + Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Mi 20.00 - So 12.00 Uhr

Kurs-Kosten: 370 €/Person, 335 €/Person bei Anmeldung 8 Wochen vorher

Ort: Seminarhaus Krone, Schenkenzell, Termin: 3. -7.10.2012



Einzelarbeit mit Inneren Personen

In der weiterführenden systemischen Arbeit mit Inneren Personen lernen Sie, wie sich ihre Psyche organisiert, wer in Ihnen dafür sorgt, dass ihr Leben so ist wie es ist, und warum.

Wir arbeiten mit Ihren Inneren Personen, die Ihr Leben hauptsächlich bestimmen. Dabei bleiben wir nicht bei deren Funktion (z.B. innerer Kritiker, Antreiber), sondern erleben gemeinsam, wer genau die Innere Person ist. Was für ein Mensch ist sie, was sind ihre tieferen Werte und Überzeugungen und worum geht es ihr? Welche Erfahrungen kennt diese Innere Person und wie geht sie auf Grund dessen mit der Welt und den Menschen in Kontakt.

Mehr Bewusstheit in der Inneren Person selbst löst automatische Reaktionen und verbindet sie wieder mit ihrem ursprünglichen Anliegen.

Sie erlangen mehr Verständnis für innere Gegensätzlichkeiten statt gegen sich selbst anzugehen.

Ich freue mich auf Sie und Ihren mutigen Forschergeist.

Die Arbeit wurde von Artho und Veeta Wittemann entwickelt.

Ich empfehle beide Bücher von Artho Wittemann:

"Die Intelligenz der Psyche" und

"Warum wir erst anfangen uns selbst zu verstehen".

Weitere Informationen: www.individualsystemik.de

Einführungsangebote zur Arbeit mit Inneren Personen

Die Welt der Inneren Personen - Erlebnistag

Wir laden ein zu einem ersten Einblick in die reiche und spannende Erlebniswelt der Inneren Personen. Wir stellen die systemische Arbeit mit Inneren Personen vor und lernen eigene Innere Personen kennen.

Leitung: Devaka R. Hoffmann

Zeit: Sa 10.00 - 18.30 Uhr, Kosten: 115 €, Ort: Freiburg

Termin auf Anfrage, siehe Website

Das neue Buch von Veeta Wittemann ist da! "Die geheimen Bewohner der Seele"

Es ist leicht und spannend zu lesen und gibt einen sehr guten Einblick in die systemische Arbeit mit Inneren Personen.

Lebendig und anschaulich beschreiben 3 mutige Frauen, wie sie ihre Innenwelt mit Hilfe der IndividualSystemik bereisen und dabei unerwartet auf mächtige geheime Bewohner der Psyche treffen.

Diese Bewohner wollen keinen Kontakt mehr mit den Menschen und dem Leben, um nie wieder enttäuscht zu werden, nie wieder zu den Opfern oder den Verlierern zu gehören.

Die Auseinandersetzung mit ihrem absoluten Nein beschreiben die drei Frauen als existentielle Erfahrung, die zu einer Bereicherung und Weiterentwicklung in ihrem Menschsein geführt hat.

Sehr lesenswert!



Devaka Regine Hoffmann

Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Paar- und Sexualtherapeutin
Art-of-Being®-Tantra-Lehrerin



Ich arbeite seit 20 Jahren mit Menschen in Einzelarbeit und Gruppen. Methoden in Gruppen sind:

- Massage & Berührung
- tantrische Körperübungen
- therapeutische Prozessarbeit
- Elemente aus der systemischen Arbeit mit Inneren Personen .
- Meditation
- Rituale
- Tanz
- Selbsterfahrung

Einzelberatung und Therapie

Einzelstunden sind geeignet, wenn Sie sich Impulse für Ihr Leben wünschen oder Unterstützung in besonderen Lebenssituationen suchen. Ich biete Ihnen systemische Therapie mit der Arbeit mit Inneren Personen an. Kosten:: 85 € / Stunde

Meine Grundhaltung

Ich arbeite aus einer grundlegend annehmenden Haltung. Inneres Wachstum braucht einen Boden, auf dem alle Aspekte des Menschseins erkundet, erfahren und gelebt werden können. Das umfasst unseren Körper, unsere sexuelle Natur, unsere Liebesfähigkeit, unsere Gefühle und unsere Seele in ihrem Eingebunden Sein in etwas Größerem.

Mehr über meine Lehrer und Ausbildungen sind auf meiner Website zu finden.

Institut

Sinnliche Wege

Devaka Regine Hoffmann
Heilpraktikerin (Psych.)

Poststr. 3

D-79098 Freiburg

Tel.: 0761 - 13 79 79 66

Mobil: 0171 - 53 66 477

contact@sinnliche-wege.de

www.sinnliche-wege.de

