

The top half of the cover features a decorative background of overlapping, translucent red leaves. The leaves are rendered in various shades of red, from light pink to deep red, and have a delicate, veined texture. They are scattered across the upper portion of the page, creating a sense of movement and organic form.

Institut

Sinnliche Wege

Programm 2009/2010



Übersicht

Einführungstage

- Tantra-Erlebnismittag
- Frau Sein

Seite 4

Kleiner Einstieg

Einführungskurse

- Quelle weiblicher Sexualität
- Die Frau, die ich liebe
- In Berührung SEIN

Seite 5

Mehr Einstieg

Frauen-Jahresgruppe
zu Liebe, Beziehung, Sexualität

Seite 6 – 9

Tiefer gehen

Aufbaukurse

- Sehnsucht der Frauen - Sehnsucht der Männer
- Weiblich, wild & überfließend - der G-Punkt
- Silvester-Fest für die Sinne

Seite 10, 11

Weiter gehen

Terminkalender

Datum	Ort	Titel	Leitung
19.09.09	Z/CH	Die Welt der Inneren Personen - Erlebnistag	M/D ♀♂
02.-04.10.09	FR	Quelle weiblicher Sexualität - Einführungskurs	D ♀
17.10.09	FR	Tantra-Erlebnismittwoch	A/S ♀
21.11.09	FR	Frau Sein - Einführungskurs	D ♀
28.11.09	FR	Die Welt der Inneren Personen - Erlebnistag	M /D ♀♂
29.12.09 -03.01.10	ALG	Fest für die Sinne - Tantra + Aqua Wellness	L/D ♀♂
30.01.10	FR	Frau Sein - Einführungstag	D ♀
11.-15.02.10	FR	Der G-Punkt - Aufbaukurs	Db/D ♀
06.-07.03.10	Z/CH	Innere Personen & wie sie unser Leben lenken	M/D ♀♂
19.-21.03.10	FR	Die Frau, die ich liebe - Einführungskurs	D ♀
01.-05.04.10	FR	Sehnsucht der Frauen - Sehnsucht der Männer	L/D ♀♂
01.05.10	FR	Frau Sein - Einführungstag	D ♀
12.-16.05.10	FR	Frauen-Jahresgruppe zu Liebe, Beziehung, Sexualität Folgetermine: 11.-13.06. / 23.-25.07. / 28.8.-05.09. Italien / 01.-03.10. / 30.10.-01.11. / 01.-05.12. Abschluss	D ♀
29.05.10	Z/CH	Die Welt der Inneren Personen - Erlebnistag	M/D ♀♂
25.09.10	FR	Die Welt der Inneren Personen - Erlebnistag	M/D ♀♂
01.-03.10.10	FR	In Berührung SEIN - Einführungskurs	D ♀
13./14.11.10	FR	Aufbruch in den Kontinent Frau + Kontinent Mann	M/D ♀♂
20.11.10	FR	Frau Sein - Einführungstag	D ♀
28.12.10 -02.01.11	ALG	Fest für die Sinne - Tantra & Aqua Wellness	L /D ♀♂

Seminarleiter:

D = Devaka Regine Hoffmann, L = Ludwig Sandner, M = Myriam Kunz,
Db = Deborah Sundahl, A = Annette Kirbach, S = Sabine Kirchherr

Frauenwege

Einführungstage und -kurse

Tantra-Erlebnismittag

Neues kennenlernen, Bewährtes genießen, sich selbst etwas Gutes tun, Frauen wiedertreffen, Berührung genießen und sich selbst im Körper wieder mehr wahrnehmen - all das wirkt nährend und inspirierend.

Frauen, die in der Frauenarbeit einige Erfahrung mitbringen, gestalten diesen Nachmittag.

Sa., 13.00 – 18.00 Uhr, Kosten: 50 €, Ort: Freiburg

Termine: Sa., 17.10.09, weitere Termine: www.sinnliche-wege.de

Frau Sein - Einführungstag

Unter Frauen Begegnung, Austausch und Berührung zu erfahren, stärkt unser inneres Gefühl Frau zu sein. Was genau es heißt Frau zu sein und unsere individuelle Art darin zu finden – dazu inspiriert dieser Tag.

Dieser Kurs ist auch geeignet um Devaka in ihrer Frauenarbeit kennenzulernen.

Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr, Kosten: 95 €, Ort: Freiburg

Termine: Samstag 21.11.09 / 30.01.10 / 01.05.10 / 20.11.10

Quelle weiblicher Sexualität - Einführungskurs

Um uns selbst als sensible und kraftvolle sexuelle Frauen zu erleben brauchen wir unsere klare Körperempfindung. Unser Körper führt uns zu unseren Gefühlen und unseren Wünschen. Wenn wir in Körper und Herz verwurzelt sind, wird Sexualität zu einer nährenden Quelle.

Wir arbeiten mit Körperübungen, Bewegung, Berührung und Selbsterfahrung.

Zeit: Fr., 20.00 - So., 16.00 Uhr, Kosten: 210 €

Ort: Freiburg, Termin: 02. - 04.10.09

Die Frau, die ich liebe - Einführungskurs

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 mehr Selbstliebe jenseits von gängigen Schönheitsidealen und Ansprüchen wie wir sein sollten und finden so zu mehr Selbstliebe und Selbstbewusstsein.

Zeit: Fr., 20.00 - So., 16.00 Uhr, Kosten: 210 €

Ort: nahe Freiburg, Termin: 19. - 21.03.10

In Berührung SEIN - Einführungskurs

Berührung nährt und stärkt die Sinneswahrnehmung. Damit Berührung gute Wirkung entfaltet, müssen wir an unseren körperlichen und psychischen Grenzen bewusst und "anwesend" sein. Dazu gehört auch, unser Ja und unser Nein im Kontakt angemessen auszudrücken und so wieder mehr uns selbst zu vertrauen.

Zeit: Fr., 20.00 - So., 16.00 Uhr, Kosten: 210 €

Ort: nahe Freiburg, Termin: 01. - 03.10.10

Frauen-Jahresgruppe zu Liebe, Beziehung, Sexualität

Frauenwege

Körper - Wissen - Erfahrung - Gefühl - Gespür



Aufbau

Teil 1 – Schutz und Verletzlichkeit in der Frau

Teil 2 - Was ist Weiblichkeit - Einweihung zur Frau

Teil 3 - Die Frau - ein sexuelles Wesen ?

Teil 4 - Die weibliche Kraft in Sexualität und Beziehung

Teil 5 - Kreative Weiblichkeit

Teil 6 - Sehnsüchte und Hindernisse im Alltag

Teil 7 - Weibliche Weisheit und Vision

Termine 2010:

Teil 1: 12. - 16. Mai 4 Tage

Teil 2: 11. - 13. Juni 2 Tage

Teil 3: 23. - 25. Juli 2 Tage

Teil 4: 28. Aug. - 5. Sept. 8 Tage

Teil 5: 1. - 3. Okt. 2 Tage

Teil 6: 30. Okt. - 1. Nov. 2 Tage

Teil 7: 1. - 5. Dez. 4 Tage

Seminarpreis:

Gesamtpreis: 1550 €, bei Anmeldung 465 € zahlbar,
dann 7 Monatsbeträge à 155 € (1. Juni - 1. Dez.)

Frühbucherrabatt: bis 15.12.2009: 20%, bis 01.03.2010: 10%
zuzügl. Unterkunft und Verpflegung

Ort:

Umkreis von Freiburg, Teil 4: in der Toskana

Die eigene Art, Frau zu sein, finden

Diese Seminarreihe unterstützt Frau 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.

Sowohl was weibliche Sexualität betrifft als auch im Bereich Beziehung und Liebe erleben wir Frauen Sehnsüchte und Hindernisse. Mit beiden Kräften lernen wir uns anzufreunden.

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. Wenn das gelingt leben wir befreit von automatischen Reaktionen und erleben Liebe und Lust auch in gewachsenen Beziehungen mit der Intensität des Augenblicks.

Beziehung und Liebe genießen

Wir leben ein reiches und nährendes Beziehungsleben und das wirkt in all unsere Lebensbereiche, weil wir größere innere Zufriedenheit in uns selbst finden.

Neues alltagsnah lernen und erfahren

Die Jahresgruppe ist erfahrungs-orientiert. Sie beinhaltet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen mit anderen Frauen als auch Unterstützung zur Integration des Gelernten in den konkreten Alltag.

Achtsamkeit

Persönliche Grenzen werden in allen Übungen geachtet. Ich sehe unsere Grenzen als Entwicklungsherausforderung, 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. Wir nehmen uns auch Zeit für Austausch in der Kleingruppe und im großen Kreis.

So werden Körper, Herz, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen

Aufbaukurse

Sehnsucht der Frauen - Sehnsucht der Männer

Begegnung von Frau und Mann

Sehnsüchte und Wünsche von Frauen und Männern sind oft verborgen – bewusst oder unbewusst, vor dem anderen oder vor uns selbst.

Zeit im Kreis der Frauen bzw. im Kreis der Männer stärkt zunächst einmal die eigene Art. In der Begegnung kann dann auf diesem Boden ein Miteinander in Lust und Liebe entstehen, ohne dass wir uns selbst aufgeben oder den anderen aus dem Blick verlieren. Erst in diesem Gleichgewicht blüht Zufriedenheit und Gemeinsamkeit.

Leitung: Ludwig Sandner + Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Do., 20.00 - Mo., 12.00 Uhr, Kosten: 370 €

Ort: nahe Freiburg, Termin: 01.- 05.04.2010 (Ostern)

Weiblich, wild & überfließend

Der G-Punkt + weibliche Ejakulation

Erfahrungen und Wissen über weiblichen Orgasmus, G-Punkt und weibliche Ejakulation öffnen uns einen neuen Weg, unser sexuelles Potential zu leben. Wir lernen die Kraft und Weisheit unserer Empfindungen kennen und wie wir uns ihnen vertrauensvoll hingeben.

Leitung: Deborah Sundahl + Devaka Regine Hoffmann

Zeit: Do., 20.00 – Mo., 12.00 Uhr, Kosten: 395 €

Ort: Hausach, Termin: 11. - 15.02.10

Silvester-Fest für die Sinne

Tantra + Aqua Wellness

Die Zeit um den Jahreswechsel lädt uns ein Altes loszulassen und Neues einzuladen. Genussvolle Körperarbeit im warmen Wasser öffnet, reinigt und hilft zu entspannen. Achtsame Berührung nährt Körper, Herz und Seele. Wir begegnen anderen und uns selbst so wie wir fühlen und sind und feiern gemeinsam ein besonderes Silvesterritual.

Leitung: Ludwig Sandner + Devaka Regine Hoffmann,

Zeit: Di 20.00 – So 12.00 Uhr, Kosten: 365 € + 50 € Poolaufheizung

Ort: Altusried/Allgäu, Termin: 29.12.- 03.01.10 und 28.12.10 - 02.01.11

Vorschau 2011

Der Rosengarten - Aufbaukurs für Frauen zur intimen Körperarbeit
Frauenwege lustvoll gehen – Ferienkurs für Frauen



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.

Mehr Information über die Arbeit mit Inneren Personen finden Sie auf meiner Website oder unter www.individualsystemik.de.



Einführungsangebote zur Arbeit mit Inneren Personen

Die Welt der Inneren Personen - Erlebnismittag

Wir laden ein zu einem ersten Einblick in die reiche und spannende Welt der Inneren Personen. Wir stellen diese Systemische Arbeit vor und bieten die Möglichkeit, eigene innere Personen gemeinsam zu erleben.

Leitung: Myriam Kunz + Devaka R. Hoffmann,

Zeit: Sa., 13.00 - 18.30 Uhr, Kosten: 50 €/80 Sfr, Ort: Freiburg/Zürich

Termine: 19.09.09 / 28.11.09 / 29.05.10 / 25.09.10

Aufbruch in den Kontinent Frau + Kontinent Mann

Einführung in die systemische Arbeit mit Inneren Personen

In unserer Innenwelt leben verschiedenste Innere Personen, die sich nicht nur in ihrer Persönlichkeit unterscheiden, sondern ihren Ursprung in unterschiedlichen Kontinenten haben. Inneren Frauen sind z.B. persönliche Beziehungen und Gefühle wichtig - Inneren Männern liegt die gute Sache und das Verstehen am Herzen. Beide Qualitäten brauchen wir als ganzer Mensch in unserem Leben.

Wo wir unsere persönliche Gewichtung haben und wie wir sie einsetzen, erkunden wir an diesem Wochenende gemeinsam.

Leitung: Myriam Kunz + Devaka R. Hoffmann

Zeit: Sa., 10.00 - 18.00 Uhr, So., 9.30 - 17.00 Uhr, Kosten: 190 €/300 Sfr

Ort: Freiburg, Termin: 13./14.11.10

Innere Personen und wie sie unser Leben lenken

Einführung in die systemische Arbeit mit Inneren Personen

Wir bemühen uns um unser Glück, aber verstehen nur teilweise, wieso das eine im Leben gelingt und das andere trotz großer Mühe nicht. So begreifen wir uns als Spielball des Lebens und können nicht nachvollziehen, wie wir unsere Realität selbst erschaffen und WER in uns das tut.

In unserer Innenwelt leben unterschiedliche Innere Personen, die uns meist nicht bewusst sind, jedoch unser Leben machtvoll bestimmen.

An diesem Wochenende lernen wir Innere Personen unseres inneren Systems kennen und machen uns auf zu verstehen, wieso sie tun, was sie tun.

Leitung: Myriam Kunz + Devaka R. Hoffmann,

Zeit: Sa., 10.00 - 18.00 Uhr, So., 10.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 190 €/300 Sfr

Ort: Zürich, Termin: 06./07.03.10

Basistraining 2010 »Arbeit mit Inneren Personen«

Leitung: Veeta Wittemann (Institut für Individualsystemik)

Assistenz: Devaka Regine Hoffmann / Myriam Kunz

Genauere Info siehe Website oder bitte anfordern.

Termine: voraussichtlicher Beginn/Ende: April/Nov. 2010, 5 x 3 Tage

Buchempfehlung zur Individualsystemik:



“Wer bin ich? Und wenn ja, wie viele? Hier ist die Antwort. Selten hat ein Buch auf so einleuchtende und einfühlbare Art mit dem inneren Reichtum des Menschen vertraut gemacht.“

Daniel Speck, Drehbuchautor u. Regisseur

*Artho Stefan Wittemann: Warum wir erst anfangen, uns selbst zu verstehen. Die Architektur der Innenwelt
J.Kamphausen, ISBN 978-3-89901-205-7*

Devaka Regine Hoffmann

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



Ich arbeite seit 18 Jahren mit Menschen
in Einzelarbeit und Gruppen.
Methoden 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 Paar- und Sexualberatung sowie die Arbeit mit Inneren Personen an. Kosten: 65 € / 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 Größeres.

In diesem Sinne leite ich mit Saleem Riek (**Art-of-Being Freiburg**) gemeinsam das Tantra-Jahrestraining. **Art of Being** wurde von Alan Lowen gegründet, der seit 30 Jahren international Seminare leitet.

The background of the entire page is filled with large, overlapping, translucent red leaves, likely from a maple tree, which are slightly out of focus, creating a soft, naturalistic texture.

Institut

Sinnliche Wege

Devaka Regine Hoffmann
Heilpraktikerin (Psych.)

Poststr. 3

D-79098 Freiburg

Tel.: 0761 - 13 79 79 66

contact@sinnliche-wege.de

www.sinnliche-wege.de

