

Inhalt

- 9 **Vorwort**
- 11 **Ist Tantra etwas für mich?**
- 12 Tantra nur für Paare?
- 14 **Was bedeutet Tantra?**
- 14 Klassisches Tantra
- 15 Ist Tantra noch aktuell?
- 16 Modernes Tantra: LoveCreation® Tantra
- 18 **Einführung in den Lehrgang**
- 18 Aufbau des Lehrgangs
- 22 Die innere Haltung in Tantra
- 27 Shiva und Shakti – Mann, Frau und das Höhere Selbst
- 28 Das Unterbewusstsein als Freund
- 31 Kontinuität ist wichtig
- I. REISEN IN DEINE INNENWELT**
- 34 **Der Einstieg in Tantra: Wo beginnst du deine Reise?**
- 34 ÜBUNG: Acht Fragen zu Liebe, Sexualität, Spiritualität, Ekstase und Partnerschaft in deinem Leben
- 38 Woran erkenne ich, dass ich angekommen bin?
- 38 Anmerkung für Paare
- 41 **Sexualität und Tantra**
- 43 Zehn Glaubenssätze, die unsere Sexualität hemmen
- 53 **Partnerschaft und Tantra**
- 54 Ungünstige Einstellungen zur Partnerschaft
- 55 Die Begegnung von Königin und König

- 57 **Glaubenssysteme:**
 - schöpferische und zerstörerische innere Kräfte**
- 58 Wie Glaubensmuster entstehen
- 63 Hemmende und unterstützende Glaubenssätze
- 65 ÜBUNG: Erkenne deine eigenen Glaubenssätze zu Sexualität, Liebe und Partnerschaft
- 66 ÜBUNG: Glaubensmuster neu ausrichten
- 68 Die Sprache deines Unterbewusstseins

- II. TANTRISCHE ÜBUNGEN**
- 72 **Den tantrischen Raum kreieren**
- 77 Praktische Tipps
- 78 ÜBUNG: Die tägliche Einstimmung auf Tantra

- 80 **Die tantrischen Schlüssel: Atem, Bewegung und Stimme**
- 82 ÜBUNG: Centering
- 83 ÜBUNG: Deine Energie bewegen und ausdrücken

- 85 **Die Lebensenergie ins Fließen bringen**
- 89 ÜBUNGSREIHE: Sexercises für Anfänger

- 95 **Sexuelle Energiewellen und Pulsation**
- 97 Der JA/NEIN-Schalter
- 99 Die Kundalini-Energie
- 102 ÜBUNG: Orgasmische Pulsation

- 113 **Der Atem: Schlüssel zur Lebendigkeit**
- 114 Prana – die ursprüngliche Lebensenergie
- 116 ÜBUNG: Die volle innere Welle atmen
- 119 Atemlenkung und Visualisierung
- 120 ÜBUNG: Die Prana-Energie durch den Körper lenken
- 121 ÜBUNG: Den Atem im Alltag wahrnehmen
- 121 ÜBUNG: Gefühlszustände verändern
- 122 Der Atem – die Brücke zu deinem Unterbewusstsein
- 124 Der Atem – Energie für die Liebe

- 127 **Die Transformation der Energie:**
- 129 **Der Energiekörper und die Chakren**
- 129 Die Chakren
- 133 Chakren und Sexualität
- 135 ÜBUNG: Wie du deine Chakren öffnen kannst. Die Chakra-Mudras

- 141 **Die Energiepumpe und der Sexuelle Atem**
- 141 ÜBUNG: Die Energiepumpe
- 143 ÜBUNG: Der Sexuelle Atem

- 147 **Der weibliche Körper als Tempel der Lust und Liebe:**
- 149 **Shaktis Energie**
- 149 Der weibliche Orgasmus
- 153 ÜBUNG: Ein JA zu deinem Körper finden
- 156 ÜBUNG: Sinnliche Selbstliebe
- 158 ÜBUNG: Reise durch den Garten der Lust
- 161 ÜBUNG: Die Yoni sprechen lassen

- 164 **Der männliche Körper als Tempel der Lust und Liebe:**
- 164 **Shivas Energie**
- 165 Was Männer beim Sex beschäftigt
- 166 Die Kontrolle aufgeben
- 167 Der Weg der Ekstase
- 168 ÜBUNG: Sinnliche Selbstliebe
- 172 Der Shivalingam
- 173 ÜBUNG: Der Lingam-Dialog
- 175 Die Erektion
- 177 ÜBUNG: Aktivierung eines schlaffen Lingams
- 179 Der Orgasmus – vom Absprung zum Höhenflug
- 182 ÜBUNG: Die Energie halten lernen
- 185 Gemeinsame Ekstase und Verschmelzung
- 186 ÜBUNG: Bodybuilding für den Penis

III. TANTRISCHE RITUALE

188 **Einstimmung auf Übergänge**

192 **Aufbau eines tantrischen Rituals**

195 **Das Ritual der Erweckung der Sinne**

199 **Sinnesritual für Paare**

IV. AUSKLANG

201 **Der tantrische Weg der Transformation**

ANHANG

203 **Die Tantrapraxis-CDs**

206 **Literatur und Musikempfehlungen**