

Rahmenbedingungen und Regeln für die Frauenseminare

Mit unseren Seminaren haben wir den Anspruch, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Daher führen wir Menschen professionell an und über ihre Grenzen - mit Verantwortung und mit didaktisch-psychologisch fundierten Seminarkonzepten, die wir in 17 Jahren entwickelt haben. Die Menschen, die zu uns kommen sind immer wieder überrascht vom Tiefgang und der Dimension unserer Arbeit.

Dafür braucht es einen Schutzraum, den äußerlich unsere Seminarhäuser bieten. Inhaltlich braucht es klare Strukturen und Regeln, die von uns vorgegeben werden. Diese dienen dazu Vertrauen in der Gruppe aufzubauen und eine inhaltlich sehr tiefgehende Arbeit durchzuführen. Wir erwarten einen respektvollen und aufrichtigen Umgang miteinander, was sich auch in den Regeln spiegelt. Diese sollen auch die Intimsphäre unserer Teilnehmer schützen.

Daher setzen wir das Interesse und die Bereitschaft voraus, sich auf klare Strukturen und Regeln einzulassen. Dazu gehören:

- Anwesenheit in allen Sessions
- Pünktlichkeit, kein permanentes Rein- und Rauslaufen nach Belieben
- Körperpflege und Hygiene
- Alkohol- und Drogenverbot während des Seminars
- Handy- und Fotoverbot im Seminarhaus
- Einhaltung der Strukturen
- Geheimhaltung der Informationen über andere Teilnehmer
- Wir erwarten ehrliche Antworten beim Ausfüllen der Anmeldung

Verbindlichkeit

Wir und unser Team sind verbindlich für die Menschen da, um sie zu betreuen. Die Gruppenprozesse und Strukturen sind so konzipiert, dass wir mit der Verbindlichkeit der Teilnehmer rechnen. Selbst wenn Menschen in intensive Prozesse kommen, mit eigenen Grenzen oder Vorbehalten konfrontiert sind, bemühen wir uns um Möglichkeiten sie zu begleiten und zu integrieren. Das setzt aber eine verbindliche Haltung der Teilnehmer voraus und die Bereitschaft, am kompletten Seminarprogramm teilzunehmen.

Solltest du mit dieser Ausrichtung und den grundlegenden Regeln nicht einverstanden sein oder eine eher unverbindliche offene Gruppe suchen, sind wir nicht die richtigen Seminaranbieter für dich.

Körperliche Belastbarkeit

Ein großer Teil der Übungen sind körperbezogen und basieren auf Elementen der Körperpsychotherapie, Bioenergetik, Tanz und Bewegungsübungen. In sog. aktiven Meditationen führen wir Menschen innerhalb eines therapeutischen Prozesses an körperliche Belastungsgrenzen heran. Aber auch Körperübungen und Massagen am Boden setzen eine grundlegende Fitness voraus, um lange Zeit zu sitzen oder zu knien. Wir erleben immer wieder, dass Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder auch massivem Übergewicht nicht in der Lage sind an diesen Übungen teilzunehmen. Für sie selbst, aber auch für die Gruppe bzw. die Übungspartner ist das problematisch, wenn sie in Teilen des Seminars als Zuschauer daneben sitzen. Wir setzen also eine normale körperliche Belastbarkeit und Sportlichkeit voraus, sowie ein durchschnittliches Körpergewicht – für diese Menschen sind die Übungen konzipiert und justiert. Bei Zweifeln oder Fragen bitte anrufen und nachfragen!

Intimität und Nacktheit

Speziell im Dakini Frauentraining geht es ganz zentral um die Annahme der eigenen Körperlichkeit sowie eine erweiterte und erfüllte Sexualität. Daher gehört es zum Inhalt des

Frauentrainings, auch nackt zu sein und sich damit zu zeigen. Hierbei geht es darum Gefühle von Scham zu überwinden und mehr Offenheit und Freiheit im körperlichen und sexuellen Ausdruck zu erreichen. Dies geschieht immer in einer achtsamen Atmosphäre, in der jede Frau ihre eigenen Grenzen wahrnehmen, achten und gegebenenfalls auch ziehen kann. Auch hier kann im Zweifelsfall ein Gespräch mit uns Klarheit bringen.

Ich bitte dich darum, dich nur dann anzumelden, wenn du diese grundlegende Ausrichtung und die Regeln akzeptieren kannst.