

# Tagesseminar SET – sexuelle Tiefenentspannung

Sonntag, 15. September 2019 | 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

linksambach | 73230 Kirchheim

**SET – sexuelle Tiefenentspannung. Tagesseminar**

***Massage und Meditation***

***Für Frauen, Männer und Paare***

In diesem Seminar lernen Sie einfache Massagen und Techniken, die den Körper und das Sexualzentrum einbeziehen. In dieser Massage liegt, sowohl im Geben als auch Nehmen, der Fokus auf einer meditativen Haltung. Sie lernen einfache Griffe, die ein tiefes Gefühl des Ankommens und des Nicht-Wollens vermitteln. Gerade bei Berührungen der Intimzone kann eine absichtslose, nicht stimulierende Berührung den Fokus vom Wollen auf das Sein lenken. So entsteht tiefe Entspannung und ermöglicht uns ein tiefes Ankommen in uns selbst.

Die SET wirkt dem Leistungsstress in der Sexualität entgegen. Oft ist der Orgasmus das erklärte Ziel der sexuellen Interaktion, besser noch der gemeinsame Orgasmus. Das setzt viele Menschen immens unter Druck, der Sex verkommt zur Leistungs-Show. Doch Stress, Druck und Leistung haben nichts mit Erregung oder Lust zu tun, sie stören beim Sex und vermindern den Genuss.

Sie gehen in einen meditativen Raum und dürfen einfach spüren, während Sie berührt werden. Es gibt nichts zu tun – außer zu atmen und Präsenz zu halten – Meditation pur!

Und auch als Gebender: Es gibt nichts zu tun in dem Sinne. Auch Sie gehen in eine meditative achtsame Haltung, schließen die Augen, lassen Ihre Hand sich bewegen, folgen den Energiemustern im Körper Ihres Partners. Es ist ein **absolut wundervoller Raum von Stille**, Tiefenentspannung, Meditation, Aufmerksamkeit und Präsenz.

**Sie lernen eine einstündige Massage im Geben und Empfangen**, die sich einfach in Ihr Leben integrieren lässt. Sie können so lernen wieder mehr auf ihren Körper zu achten und zu spüren, was ihm gerade gut tut. Die SET Massage ist einfach und klar aufgebaut und basiert auf leicht lernbaren Griffen, es sind keine Massage-Vorkenntnisse erforderlich.

Meditationen und Vorträge sind Teil dieses Tages.

Dieses Seminar ist auch besonders für Paare und Singles geeignet, die erste Erfahrungen mit der Intim-Massage machen wollen. Diese Massage lässt sich gut in den Alltag integrieren und öffnet für

Paare ein neues Feld der Begegnung.

**Kosten:**

110 Euro

**Kursleitung:**

Reiner Tomanek

**Weitere Infos:**

<https://www.tantramassage-lernen.de/kalender/event/276-set-tagesseminar.html>

**==> Hier geht es direkt zur Anmeldung.**

Veranstalter:

Reiner Tomanek

Weitere Informationen: <https://www.tantramassage-lernen.de/kalender/event/276-set-tagesseminar.html>

**Error**