



**Ilka Stoedtner**

Tantra | Körpertherapie | Bioenergetik

15. Tantra-Jahrestraining 2019

# Tantric Matrix – Kultivierung des Mitgefühls

## Das Leben führen, das ich möchte

Das Jahrestraining ist für alle, die neugierig sind und mit Geschwindigkeit wissen wollen, was man noch alles mit sexueller Energie machen kann. Sie stärkt die Persönlichkeit und schafft die Voraussetzung, Tantra zu verstehen und selbständig damit zu arbeiten. Am Ende eines jeden Seminars steht ein Einblick in die ersten Rituale.

## Frei von Schuld, Scham und Angst

Klassisch betrachtet sollte derjenige, der am tantrischen Ritual teilnimmt, frei sein von Schuld, Scham, Angst, Ekel, Vorurteilen und Zorn gegenüber dem anderen Geschlecht. An diesen Richtlinien arbeiten wir mit Enthusiasmus, Disziplin und viel Humor in einem geschützten Raum. Nach kurzer Zeit entsteht ein intimer Rahmen, der auch tiefe Freundschaft bieten kann.

Alle Prozesse stärken Authentizität und Kraft, um das Leben zu führen, das man leben möchte. Die eigene Wahrheit zu finden, macht unabhängig von der Meinung anderer.

## Persönlicher Gewinn

- erhöhte Sensibilität und Empfindungsfähigkeit im sexuell-körperlichen Bereich
- Lösung von Spannungen im Körper, die sexuelle oder emotionale Blockaden erzeugen
- Abgrenzung und Entgrenzung erlernen
- Erkennen von Co-Abhängigkeit und sich wiederholenden Mustern (speziell in Beziehungen)
- Entwicklung einer liebevollen Beziehungsfähigkeit, die aus dem Herzen kommt (weg von infantilen Bedürfnissen)
- Unterscheiden lernen : Sind es aus der Kindheit kommende Wünsche oder aktuelle, den Alltag und die Liebe betreffenden Bedürfnisse

## Selbstwertgefühl und Selbstliebe

Viele Menschen leben in ihren Beziehungen wie im selbst inszenierten Gruselkabinett. Es ist eine Sache, bewusst alleine zu sein, jedoch eine völlig andere, sich in der Partnerschaft einsam zu fühlen. Die Ursachen dafür liegen meistens in der Herkunftsfamilie.

Oft wurden wir von den Eltern nicht genug gefühlt, deshalb mangelt es an gesundem Selbstwertgefühl. Um das auszugleichen, sind wir beinahe süchtig nach Liebesobjekten, die diesen Selbstwert widerspiegeln.

## Ziele

- Erkennen der eigenen Matrix: Kommen die Bedürfnisse aus der emotional gesunden Seite oder unseren Ängsten?
- Die eigene Wahrheit ausdrücken: Keine Kommunikationstechniken, sondern der direkte Zugang zu den Emotionen
- Entwickeln von Empfindungsfähigkeit und Mitgefühl
- Emotionale Reife: mehr Tiefe und echte Intimität
- Love Yourself: Liebe lässt sich schwer finden, wenn Du die Erfahrung Deiner persönlichen Liebe überspringst. Letztere ist nur eine kleinere Ausgabe der Ersten und nie abgespalten.

Eine Projektion als solche zu erkennen, ist nicht einfach. Eine Befreiung davon gelingt nur, indem sie als solche erkannt wird und zu sich selbst als Seelenkraft zurückgenommen wird.

## Befreiung im Inneren

Die Jahresgruppe Tantric Matrix ist undogmatisch. Es gibt keine Ideologien oder Ähnliches. Es geht um die Befreiung im Inneren. Es gibt keine Vorgaben, wie die Lebensgestaltung eines jeden Individuums auszusehen hat – jeder Mensch entscheidet immer selbst und autonom.

## Weitere Informationen

### Module 2019

17. bis 22. April 2019

Tantric Matrix I – Liebe, Selbstwert und Verlangen

29. Mai bis 2. Juni 2019

Tantric Matrix II – Lust und Schatten

30. Juni bis 6. Juli 2019

Tantric Matrix III – Verehrung! Verehrung! Verehrung!

14. bis 18. August 2019

Tantric Matrix IV – Körper und Lebensenergie

Oktober/November 2019

Tantric Matrix V – Ekstase des Geistes

### Seminarhäuser

- ZeGG, Bad Belzig (in der Nähe von Berlin)
- Landhaus Gottsdorf, Gottsdorf (bei Luckenwalde)
- Finkenwerder Hof, Wendisch Waren
- Tagungshaus Tu was e.V., Tüschau-Saggrian

Die Kosten für Unterkunft und Vollpension (vegetarisch) sind abhängig vom jeweiligen Seminarhaus und bei den einzelnen Seminarbeschreibungen zum Jahrestraining aufgeführt.

### Teilnahmegebühr

2.340 € Gesamtpreis für das komplette Jahrestraining Block 1-5\*

2.540 € bei Buchung des Jahrestrainings nach der ersten Seminareinheit (Tantric Matrix I – Liebe, Selbstwert und Verlangen)\*

2.690 € bei Buchung der Seminare als Einzelseminare\*  
Teilnehmer des kompletten Tantric Matrix-Jahrestrainings werden bei der Anmeldung bevorzugt. Es stehen einige wenige Restplätze für eine Einzelbuchung zur Verfügung.

\*zzgl. Unterkunft/Verpflegung, je nach Seminarhaus



## Ilka Stoedtner

### Dipl.-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin (TCM)

Ich bin spezialisiert auf die Leitung von Gruppenseminaren und Einzelsitzungen. Für meine Arbeit nutze ich verschiedene Methoden, unter anderem aus der Körperpsychotherapie, der Bioenergetik und dem Tantra.

### Tantra und Körpertherapie

Meine fünfjährige Ausbildung als Tantralehrerin absolvierte ich bei Advaita Maria Bach. Auch der Tantra-Ansatz des Diamond Lotus (Andro Rothe) ist mir sehr vertraut. Ich bilde mich regelmäßig weiter, zum Beispiel in Körpertherapie nach Wilhelm Reich, EMDR und Traumatherapie bei Manfred Dlouhy oder in Paartherapie bei Dr. David Schnarch.

### Fortbildungen bei Dr. David Schnarch

Seit 2012 besuche ich die praxisorientierten Fortbildungen bei dem amerikanischen Sexual- und Paartherapeuten Dr. David Schnarch (Crucible® Therapy). Seitdem habe ich meine therapeutische Arbeit mit Paaren intensiviert.

“Du hast immer die Wahl:  
Ausweichen oder aufweichen.  
Angeben oder hingeben.  
Aushalten oder loslassen.”



## Ilka Stoedtner

Praxis für Körperpsychotherapie  
Bautzener Str. 3 10829 Berlin

Telefon +49 (0)30 120 90 154

Mobil +49 (0)177 294 29 10

info@ilka-stoedtner.de • www.ilka-stoedtner.de