



ILKA STOEDTNER

Tantra, Körpertherapie & Bioenergetik

# Tantra in Gruppen unterrichten

**Ausbildung:**  
**„Gruppenleiter:in für körperpsychotherapeutische  
Paar- und Sexualtherapie“**

in Bad Belzig und Berlin

Eine zweijährige  
Ausbildung  
(2027–2028)



# Über die Ausbildung

Diese Ausbildung ist für Menschen, die therapeutisch arbeiten oder arbeiten möchten und mit Methoden aus der Körperpsychotherapie Gruppen leiten wollen. Auf der Grundlage der Entfaltung deines eigenen authentischen Wesens kreierst du deinen ganz persönlichen und individuellen Stil als therapeutischer Gruppenleiter oder Gruppenleiterin, Berater oder Beraterin.

## Ziele der Ausbildung

Du ...

- lernst, körperpsychotherapeutische Methoden sinnvoll in Gruppen einzubringen.
- erfährst Wirkungsweise, Aufbau und Anleitungsmöglichkeiten körperpsychotherapeutischer Übungen.
- lernst, einen tantrischen, sicheren Rahmen für mehrere Menschen zu gestalten.
- lernst, in der Gruppe mit einzelnen Teilnehmer:innen, die in Krisen kommen, körperpsychotherapeutisch und traumasensibel zu arbeiten und intensive Gefühle und Emotionen zu halten.
- lernst, mit komplexen Prozessen und individuellen Themen umzugehen.
- stärkst deine Fähigkeit, selbstständig Strukturen und Rituale zu entwickeln.
- lernst deine Schwachstellen sowie Stärken als Leiter:in kennen und damit sorgsam umzugehen.

Wenn wir von tantrischen Methoden und dem tantrischen Raum sprechen, meinen wir in erster Linie, dass Präsenz und Bewusstsein für den Moment geschärft werden, damit alles, was ist, sein darf. Dabei wird die Wahrnehmung körperlicher Empfindung und erotischer Präsenz nicht ausgeklammert, sondern bewusst mit einbezogen. Denn nur wenn sein darf, was ist, geschieht wirkliche Veränderung – und liebevolles Wachstum.





## Struktur der Weiterbildung

Freu dich auf eine lebendige Verbindung von theoretischem Hintergrundwissen und anwendungsorientierten Methoden, die du in praxisnahen Übungen direkt erleben und erproben kannst. So entsteht ein ausgewogenes Lernfeld, in dem Theorie, Praxis, Supervision, Selbsterfahrung und Intervention sinnvoll ineinandergreifen.

**Die Ausbildung umfasst zwei Jahre (2027–2028) mit**

- insgesamt 30 Seminartagen
- vier Zoom-Calls (zwei pro Jahr)
- eine individuelle 50-minütigen Supervision pro Jahr
- Interventionsgruppen

Sexualität – aus tantrischer Perspektive betrachtet – ist in allen Modulen ein grundlegendes Thema.

## Über die Leitung



### Ilka Stoedtner

Ilka Stoedtner leitet seit 25 Jahren Seminare zu den Themen Tantra und Körpertherapie. Sie ist allg. Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin mit verschiedenen therapeutischen Ausbildungen.

Sie begleitet Menschen in ihrem persönlichen Wachstum, insbesondere in den Bereichen Sexualität und Körperbewusstsein. Wichtig ist ihr, dass alle Übungen auch im Alltag anwendbar sind. Dabei stehen die eigene Individualität und ein authentisches Dasein im Mittelpunkt.



### Esther du Vinage

Esther du Vinage ist pädagogisch-therapeutische Beraterin, Gestalttherapeutin und Advaita-Tantra-Lehrerin.

Ihre Schwerpunkte liegen in der Sexualberatung und Sexualtherapie, Paarberatung und Paartherapie sowie in der Körpertherapie auf Grundlage von Gestalttherapie, Bioenergetik und Tantra.

# Eingangsvoraussetzungen und Abschluss

Auch ohne therapeutische, beratende oder pädagogische Vorerfahrung bist du herzlich willkommen. Entscheidend ist nicht, was du schon mitbringst, sondern dass du Menschen in Gruppen begleiten möchtest.

Wir empfehlen sehr die Teilnahme am Tantric Matrix-Jahrestraining als persönliche Selbsterfahrung. Diese ist jedoch auch nach der Ausbildung möglich bzw. optional für die Teilnahme an der Ausbildungsgruppe.

**Wer die Ausbildung mit allen sieben Modulen abgeschlossen hat, erhält das Zertifikat „Gruppenleiter:in für körperpsychotherapeutische Paar- und Sexualtherapie“**



Scannen und  
Jahrstraining  
entdecken!

Wer ebenfalls das Tantric Matrix-Jahrestraining abschließt, und Assistenz nachweisen kann, erhält zusätzlich das Zertifikat „Tantralehrer:in“.

## Übersicht der Module

### 2027

**Modul 1** • 10.02.–14.02.2027  
ZEGG, Bad Belzig

**Modul 2** • 07.04.–11.04.2027  
Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

**Modul 3** • 01.09.–05.09.2027  
Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

**Modul 4** • 13.10.–17.10.2027  
Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

### 2028

**Modul 5** • 03.02.–06.02.2028  
Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

**Modul 6** • 07.04.–09.04.2028  
Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

**Modul 7** • 16.06.–18.06.2028  
Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

#### Die Gefühlsschule:

Welserstr. 5–7, rechter Seitenflügel, 3. Stock, Berlin-Schöneberg,  
direkt am U-Bhf. Viktoria-Luise-Platz

#### Das ZEGG:

Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig

Jede Seminareinheit ist auch einzeln belegbar.  
Eine Teilnahmebescheinigung kann für jede Seminareinheit ausstellbar.

*Nach Modul 4 (2027) ist die Ausbildungsgruppe geschlossen.*

**Zeiten:**  
immer 10–18 Uhr,  
nur Sonntag 10–17 Uhr

Die Ausbildung bei Ilka und Esther war wirklich ganz fantastisch. Obwohl ich mich anfänglich dazu entschlossen hatte, an der Ausbildung teilzunehmen, um mehr über den Umgang mit meinen eigenen Grenzen zu erfahren und mich zu Themen wie Sexualität und Paartherapie weiterzubilden, stellte ich fest, dass so viele Grundlagen gelegt wurden, um eigene Gruppen anzuleiten und zu unterstützen – und um im Miteinander mit anderen mehr bei sich selbst anzukommen. Die Abschlussarbeiten, die dazu vorgestellt wurden, waren einfach phänomenal, und jeder einzelne Unterrichtsblock hat sehr viel Spaß gemacht – mit einer Mischung aus aktivem Üben, eigenem Erfahren, den dazugehörigen Erläuterungen sowie dem vielen Wissensschatz, der geteilt wurde.

Alles in allem war die Ausbildung eine ganz tolle Erfahrung, die mich sehr viel weitergebracht hat – in meinem eigenen Erleben und im Erleben mit anderen. Ich fühle mich nun in die Lage versetzt, kleine und auch größere Gruppen zu verschiedensten Aspekten anzuleiten. Vielen herzlichen Dank an die Leitung für die gelungene Umsetzung und Vermittlung des Wissens an die Gruppe.

*Cornelia Bunting, Teilnehmerin*



## Details zu den Modulen

### **Modul 1 • 10.02.–14.02.2027, ZEGG, Bad Belzig**

**Modul 1 ist das Intensivseminar „Wer bin ich“ und dient dem tieferen Verständnis der sogenannten Körpertypenlehre nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen. Die Körpertypenlehre bildet eine der Grundlagen der Körperpsychotherapie.**

Wenn das Seminar bereits in den vergangenen Jahren belegt wurde, wird es angerechnet. Wenn du es „auffrischen“ möchtest, kannst du als Wiederholer bzw. Wiederholerin mit 50 % Rabatt teilnehmen.

### **Modul 2 • 07.04.– 11.04.2027, Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg**

**In Modul 2 geht es um die Grundlagen der therapeutischen Arbeit mit dem Körper. Du erhältst Antworten auf Fragen wie:**

- Was ist Körperbewusstsein?
- Was heißt es, im Körper zu sein?
- Wie kann ich mein Gegenüber unterstützen, besser in den Körper zu kommen, ohne Grenzen zu verletzen?
- Wie kann ich Menschen unterstützen, unter der Oberfläche liegende Gefühle wahrzunehmen und zu integrieren?
- Wie können Meditation und Yoga bei der Körperwahrnehmung helfen?
- Was sind Blockaden und wie zeigen sie sich?
- Wie können Bewegung, Atmung und Stimme helfen, Blockaden zu lösen?
- Wie erkenne ich eigene Grenzen und die meines Gegenübers?
- Wie schaffe ich sichere Räume für therapeutische Prozesse?

## Modul 3 • 01.09.–05.09.2027, Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

Im Modul 3 wenden wir uns dem Thema Kontakt und Polarität (z. B. dem Weiblichen und dem Männlichen) zu. Zentrale Fragen sind:

- Woran merke ich, dass ich im Kontakt bin?
- Warum und wie vermeide ich Kontakt?
- Welche Verletzungen entstehen aus der Polarität Frau/Mann oder Divers?
- Wie gehe ich als Gruppenleiter:in mit Nähe, Distanz und Kontakt um?
- Wie wahre ich Grenzen gegenüber Teilnehmer:innen?
- Was ist Berührung und wie kann sie wirken?
- Wie gehe ich professionell mit Verletzungen um, die sich durch Berührung zeigen können?
- Wie gestalte ich sichere Räume für Begegnung und neue Erfahrungen?
- Auch Konflikte werden thematisiert: Wie entstehen Konflikte? Wie kann ich konstruktiv damit umgehen?
- Welche Methoden, z. B. Encounter-Techniken, können hilfreich sein?

Als Gastdozent für Modul 3 konnten wir den Diplom-Psychologen und Psychotherapeuten Christoph Schubert gewinnen, der als langjähriger Paartherapeut über Paarkonflikte sowie den Umgang mit Paaren in Gruppen referiert.

## Modul 4 • 13.10.–17.10.2027, Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

Im Modul 4 geht es um die Kreation eigener Übungen und Rituale auf Grundlage dessen, was zuvor gelernt wurde. Fragen sind unter anderem:

- Welche Übungen wähle ich aus oder entwickle selbst, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen?
- Was ist der Unterschied zwischen einer Übung und einem Ritual?

Du erhältst die Möglichkeit, eigene Übungen oder Übungsfolgen zu selbst gewählten Themen vorzustellen (Supervision). Durch Praxis und Supervision entwickelst du mehr Reflexionsfähigkeit und innere Sicherheit.



## Modul 5 • 03.02.–06.02.2028 & Modul 6 • 07.04.–09.04.2028, Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

Beide Module beschäftigen sich mit dem Thema Sexualität. Du lernst, wie du mit sexuellen Problemen und Funktionsstörungen innerhalb einer therapeutischen Gruppe professionell umgehen kannst – unter Wahrung der Grenzen aller Beteiligten.

Vermittelt werden Grundlagen, wie durch sanfte Körperarbeit die Empfindungsfähigkeit gesteigert und sexueller Leistungsstress vermindert werden kann.

Du erhältst außerdem einen praxisorientierten Überblick über zentrale Techniken aus der Sexual- und Paartherapie, die sinnvoll in Gruppenprozesse integriert werden können.

Ein wichtiger Teil ist auch der Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen – sowohl bei Klienten und Klientinnen als auch bei dir selbst.

## Modul 7 • 16.06.–18.06.2028, Gefühlsschule, Berlin-Schöneberg

Dieses Modul bietet Raum für offene Fragen und Themen aus den vergangenen Modulen. Die Abschlussarbeiten werden unter Supervision vorgestellt. Anschließend erfolgt die Zertifizierung. Zum Abschluss gibt es eine gemeinsam gestaltete Abschlussfeier.

# Konditionen & Anmeldung

**Gesamtpreis:** 5.490 € (Gesamtpreis für alle, die das „Wer bin ich?“-Seminar bereits absolviert haben: 4.800 €)

**Einzelpreis Modul 1:** 690 €

**Einzelpreis Modul 2:** 790 €

**Einzelpreis Modul 3:** 790 €

**Einzelpreis Modul 4:** 790 €

Nach Modul 4 in 2027 ist die Ausbildungsgruppe geschlossen. Eine weitergehende Teilnahme ist nur unter persönlicher Absprache möglich und beinhaltet die Zahlung des Differenzbetrages zum Normalpreis.

Ratenzahlung auf Anfrage. Zzgl. Unterkunft/Verpflegung, je nach Seminarhaus.

Für das Modul 1 („Wer bin ich“) im ZeGG in Bad Belzig bitte die Zimmerreservierung selbst vornehmen (frühe Buchung ist vorteilhaft). Eine Übernachtung im Gruppenraum ist auf Anfrage für die Seminare in Berlin für 15 € pro Nacht möglich.

**Anmeldung:** [www.ilka-stoedtner.de/tantra-seminare/anmeldung-zur-ausbildung/](http://www.ilka-stoedtner.de/tantra-seminare/anmeldung-zur-ausbildung/)



zur Anmeldung



ILKA STOEDTNER

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