

BERNDT PROMMER
TANTRALEHRER

Diplom Ingenieur
Geboren 1955, Vater von zwei Töchtern



WICHTIGE STATIONEN UND LEHRER(INNEN):

3-JÄHRIGE AUSBILDUNG am Institut für Lebenskunst und Tantra in Berlin bei Michael Kuhn und Frank Fiess

CERTIFIZIERTER LEHRER „THE ART OF BEING“
von Alan Lowen

TANTRASEMINARE bei Alan Lowen, Saleem M. Rieck, Art of Being, Maria Bach, Advaita Tantra, Leila Bust und Björn Leimbach, Lovecreation und Integralis

KÖRPERTHERAPIE UND SHIATSU
bei Vivian Kolbe

PSYCHOTHERAPIE UND KÖRPERARBEIT
bei Nikolaus Hildebrand und Bernhard Storz

HOLOTROPES ATMEN UND SCHAMANISMUS
bei Beate Burmester

TRAUMA- UND PRIMÄRTHERAPIE
bei Jivan Maditha Klafke

CO-ABHÄNGIGKEIT bei Kyhana Althoff

TRANSAKTIONSANALYSE bei Rolf Hemlep

KARATE 3. Kyu, bei Hermann Daun, Thomas Volkmann, Samad Azadi und Andreas Banasch

DIE KUNST DES SEINS

VERANSTALTUNGEN

OFFENE ABENDGRUPPE

geeignet als Einstieg für Interessierte

TAGESWORKSHOPS

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Themen wechseln
und bilden oft eine Vertiefung der
Inhalte der offenen Abende.
Der Workshop bietet die Möglichkeit
dir intensiv selbst zu begegnen.

AKTUELLE TERMINE

**UND VERANSTALTUNGSORT UNTER:
WWW.BAHARA-TANTRA.DE**

INFORMATION UND ANMELDUNG

Bitte nimm mit mir Kontakt auf,
um dich anzumelden.

Mobil: 0173-4759271

Mail: berndt@bahara-tantra.de

BAHARA TANTRA

DIE KUNST DES SEINS



BAHARA TANTRA

DIE OFFENE ABENDGRUPPE

BIETET DIR DEN RAUM UND DIE ZEIT MIT DIR UND ANDEREN TEILNEHMERN IN KONTAKT ZU KOMMEN

IM ERSTEN TEIL DES ABENDS wenden wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und schaffen Verbindung zu uns selbst. Wir treffen uns im Kreis und nehmen uns die Zeit, um im Raum und in uns anzukommen.

IM WEITEREN VERLAUF hast du die Möglichkeit mitzuteilen, was dir in dem Moment wichtig ist.

WIE BEI ALLEM, WAS ANGEBOTEN WIRD, gilt, dass es freiwillig ist dich zu beteiligen oder nicht. Dein „Nein“ und deine Grenzen werden in jedem Fall respektiert.

IM ANSCHLUSS DARAN geht es darum uns ganzheitlich in unserem Körper, Geist und Fühlen zu erleben. Durch Begegnungs- und Körperübungen, Tanz oder angeleitete Meditation wird der Rahmen dazu geboten in Kontakt zu sein mit dir und den anderen Teilnehmern.

IM ZWEITEN TEIL DES ABENDS leite ich meistens ein Ritual an, welches die angesprochenen Themen aus dem Anfangskreis aufgreift. Jede Übung richtet sich nach euren Bedürfnissen und ist speziell auf die jeweilige Gruppe ausgerichtet.

MIT DEM ZU SEIN, WAS GERADE IST, das ist die „Kunst des Seins“.

RITUALE UND ÜBUNGEN

DA DIE AUSRICHTUNG DES ABENDS durch die Bedürfnisse der Teilnehmer geprägt ist, kannst du jederzeit einsteigen. Die Abende bauen nicht aufeinander auf.

THEMEN DES ABENDS können zum Beispiel sein: Unsere Verbindung zur Natur, zum Körper, zu unseren Gefühlen, zu unserer Seele, Sexualität, Liebe, intime Beziehungen, Geburt, Tod, inneres Kind und unsere Schattenseiten.

IN EINEM OFFENEM RAUM HAST DU DIE GELEGENHEIT DICH AKTIV ZU BETEILIGEN UND DICH SELBST MITZUTEILEN

Du sollst die Möglichkeit erhalten, dich mit all deinen Aspekten und Qualitäten sichtbar zu machen, um Zeugen zu haben und Unterstützung zu erfahren.

WAS MIR WICHTIG IST

EIN WESENTLICHER ASPEKT ist die Schaffung eines sicheren Raums, in dem du dich mit Allem zeigen kannst, was gerade ist. Du bist eingeladen, alles willkommen zu heißen, was da ist und diesem Ausdruck zu geben. Die Liebe zu dir selbst und Heimat in dir zu finden ist das Abenteuer der Reise, auf die du dich begibst.

WER BIN ICH, wenn ich so bin, wie ich bin? Antwort darauf zu finden ist mir ein wichtiges Anliegen.

DIE HERAUSFORDERUNG IST, die Sexualität neu zu entdecken und unbelastet von gesellschaftlichen und erziehungsbedingten Prägungen neue Wege zu gehen. Behutsam und liebevoll werden die Themen um Verletzungen und das Leid, das manche von uns erfahren haben, ins Bewusstsein geholt. Mit Respekt und Achtung werden wir uns in den Übungen und Ritualen begegnen.

IM KONTAKT SIND WIR VELETZT WORDEN UND NUR IM KONTAKT KÖNNEN WIR WIEDER HEILEN

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir alles, wonach wir suchen, in uns selbst finden.



BAHARA TANTRA