



Curriculum

Tantric Facilitator Training

Gruppen achtsam begleiten und Räume mit Klarheit, Präsenz und Herz halten

mit hohem Praxisanteil



Zielgruppe: Für Menschen mit ersten Grundkenntnissen in Tantra, Yoga, Schamanismus, Persönlichkeitsentwicklung oder ähnlichen spirituellen und persönlichen Entwicklungswegen, die lernen möchten, eigene Gruppen und Räume mit Achtsamkeit, Klarheit und Herz zu öffnen und zu begleiten.

Leitung: Damir Maux

Sprache: Schweizerdeutsch oder Deutsch

Grundlagen der Gruppenleitung und des Raumhaltens

- **Selbstsicherheit und innere Klarheit:** Die eigene Präsenz bildet die Grundlage für ein stimmiges Leiten. Durch praktische Übungen werden innere Ausrichtung, Authentizität und Bewusstheit in der Rolle als Facilitator erfahrbar und gestärkt.
- **Grundlagen des Raumhaltens:** Wie entsteht ein sicherer, achtsamer und nährender Raum für Gruppenprozesse? Wir widmen uns den ethischen Grundlagen der Gruppenleitung und üben konkret, wie ein vertrauensvoller Rahmen geschaffen werden kann.
- **Feinfühliges Lesen und Lenken von Gruppenenergie:** Es wird ein sensibles Gespür für Dynamiken innerhalb der Gruppe entwickelt. Praktische Übungen helfen dabei, Gruppenenergie wahrzunehmen, zu begleiten und in eine stimmige Richtung zu lenken.
- **Umgang mit Grenzen und Herausforderungen:** Eigene und fremde Grenzen erkennen, respektieren und klar kommunizieren. Wir üben den achtsamen Umgang mit Widerstand, Unsicherheiten, Konflikten und herausfordernden Situationen.
- **Traumasensibilität, Selbstregulation und Co-Regulation:** Einführung in traumasensibles Arbeiten im Gruppenkontext. Die eigene Selbstregulation wird gestärkt und Co-Regulation in Gruppenprozessen bewusst gefördert.
- **Vertiefung der eigenen Leitungsqualitäten:** Reflexion der eigenen Führungsqualitäten, Muster und Stile. Verschiedene praktische Settings laden dazu ein, Präsenz, Klarheit und Vertrauen in die eigene Leitung weiter zu entfalten.

Aufbau und Dynamik von Gruppenveranstaltungen

- **Struktur und Dramaturgie eines Workshops:** Entwicklung eines roten Fadens für Gruppenveranstaltungen. Im Mittelpunkt stehen ein klarer Aufbau, stimmige Übergänge und ein lebendiger Spannungsbogen innerhalb des Gruppenprozesses.



- **Gruppenbindung und Vertrauensaufbau:** Kennenlernen und Anwenden von Methoden, die Verbindung, Vertrauen und Kohäsion in einer Gruppe fördern. Der Fokus liegt auf lebendigen, einfach anleitbaren Übungen.
- **Herzerwärmende und unterstützende Gruppendynamiken gestalten:** Wie entstehen Räume, in denen Authentizität, Mitgefühl und echte Begegnung wachsen können? Wir erforschen Interventionen und Formen der Begleitung, die Verbundenheit und gegenseitige Unterstützung stärken.
- **Praktisches Üben und individuelles Feedback:** Das Gelernte wird in Rollenspielen, Kleingruppen und im Plenum direkt angewendet. Konstruktives Feedback unterstützt die persönliche Entwicklung als Facilitator.

Verkörperung und Anleitung von Praktiken

- **Embodiment-Übungen kennenlernen und vertiefen:** Einführung in verschiedene Embodiment-Praktiken zur Förderung von Körperwahrnehmung, Authentizität und Selbstverbindung.
- **Embodiment anleiten:** Entwicklung einer klaren, einfachen und stimmigen Sprache beim Anleiten. Die eigene Verkörperung wird dabei zur wichtigsten Grundlage.
- **Meditationen erleben und anleiten:** Vertiefung aktiver und stiller Meditationen aus dem Neo-Tantra. Es wird geübt, meditative Räume für Einzelne, Paare und Gruppen sicher und präsent anzuleiten.
- **Einfache Rituale verstehen und gestalten:** Rituale als Form von Verbindung, Übergang, Bewusstwerdung und Energiearbeit kennenlernen. Einfache Rituale werden praktisch erlebt, aufgebaut und angeleitet.
- **Eigene Sequenzen entwickeln:** In Kleingruppen entstehen erste eigene Übungssequenzen, Meditationen und Rituale. Diese werden erprobt und in einem unterstützenden Rahmen reflektiert.

Grundlagen der tantrischen Lehre

- **Grundlagen der tantrischen Lehre nach Osho:** Einführung in zentrale Aspekte einer tantrischen Haltung: Akzeptanz, Bewusstheit, Lebendigkeit und Transformation. Die theoretischen Grundlagen werden immer wieder mit konkreter Erfahrung verknüpft.
- **Aktive und stille Meditationen in der tantrischen Tradition:** Praktische Anwendung verschiedener Meditationstechniken mit Fokus auf Verkörperung, Wahrnehmung und innere Präsenz.
- **Körperverbindungsübungen:** Die Bedeutung von Körperlichkeit, Spürbewusstsein und gelebter Präsenz im tantrischen Kontext wird durch praktische Übungen erfahrbar gemacht.
- **Rituale und Zeremonien im tantrischen Kontext:** Verständnis und Anwendung einfacher Rituale und zeremonieller Formen, die Verbindung und Bewusstheit in der Gruppe unterstützen.
- **Sharing und freier Ausdruck in der Bewegung:** Förderung von Authentizität, Kontakt und innerer Wahrhaftigkeit durch offene Kommunikation, Bewegung und bewussten Ausdruck.



Assistenz und Zertifikat

- **Skript und Anleitung:** Teilnehmende erhalten Orientierung und praktische Impulse für einzelne Übungen, Meditationen und Rituale, damit das Gelernte in die eigene zukünftige Arbeit integriert werden kann.
- **Assistenz:** Ein Teil des Lernwegs besteht darin, praktische Erfahrung durch Assistenz bei bestehenden Veranstaltungen zu sammeln. Umfang und Form der Assistenz richten sich nach Vorerfahrung und werden gemeinsam abgestimmt.
- **Zertifikat:** Am Ende des Trainings wird die Teilnahme am Tantric Facilitator Training bestätigt. Das Zertifikat folgt nach dem Abschluss der Assistenz bei den Tantra Abenden.

Wichtiger Hinweis

- **Rahmen des Trainings:** Dieses Training vermittelt keine Prozessarbeit im Sinne von Therapiegruppen. Im Mittelpunkt stehen Fähigkeiten der Gruppenleitung und des Raumhaltens im Kontext tantrischer Praxis mit einem hohen Anteil an praktischer Erfahrung.

Teilnahmebedingungen

- **Verbindlichkeit der Anmeldung:** Mit der Anmeldung durch die teilnehmende Person und der Bestätigung durch die Seminarleitung kommt eine verbindliche Anmeldung zustande.
- **Rücktritt und Stornierung:**
Ein Rücktritt ist bis fünf Wochen vor Trainingsbeginn möglich. Die Gebühr von 200.- wird in diesem Fall nicht zurückerstattet, kann jedoch nach Absprache mit der Leitung auf ein folgendes Training angerechnet werden. Bei einem Rücktritt innerhalb von fünf Wochen vor Trainingsbeginn ist der volle Seminarbeitrag zu entrichten - unabhängig vom Grund der Absage. Bei Nicht-Erscheinen, vorzeitigem Verlassen des Trainings oder krankheitsbedingter Verhinderung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Einzelne Trainingstage können weder nachgeholt noch separat angerechnet werden.
- **Verantwortung und Selbstverpflichtung:** Mit der Teilnahme erklären sich die Teilnehmenden bereit, in Selbstverantwortung an diesem Prozess teilzunehmen und sich im eigenen Tempo auf die Inhalte einzulassen. Das Training ist kein therapeutisches Angebot und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Vorbereitung vor dem Facilitator Training

- **Empfehlung:** Empfohlen wird der Besuch von Tantra Abenden in Bern oder Chakra Retreats sowie eine Phase täglicher Praxis vor dem Training nach Absprache mit der Leitung.
- **Lektüre:** Empfohlene Lektüre: „Freude am Tantra“ von Ma Ananda Sarita sowie „Das Buch der Geheimnisse“ (Sutra 1: „Die Welt des Tantra“).

Kontakt Daten

- **Kontakt:** Damir Maux Dautovic
info@tantric-lifestyle.com