



Antworten auf Ihre Fragen zu unseren Tantraseminaren

Lesen Sie hier Antworten auf Fragen, die bei unseren Seminarinteressenten immer wieder auftauchen. Sollte Ihre Frage nicht dabei sein, freuen wir uns, wenn Sie sie anhand unseres Kontaktformulars direkt an uns stellen. Wir beantworten sie dann schnellstmöglich. Zudem sorgen Sie dafür, dass dieser Fragenkatalog erweitert wird und auch anderen Interessenten zur Verfügung steht. Vielen Dank!

Ihre Fragen:

- Welche BeFree Tantraseminare sind für Anfänger geeignet?
- Wie ist das Geschlechterverhältnis bei den BeFree Tantra Seminaren?
- Wie ist das Essen in den Seminarhäusern?
- Sind bei den Befree Tantraseminaren eher Singles oder Paare anwesend?
- Welche Unterkunftsmöglichkeiten gibt es in den Seminarhäusern?
- Gibt es eine Sauna im Seminarhaus und wie oft kann sie genutzt werden?
- Gibt es in einer Tantragruppe überhaupt die Möglichkeit zu Kontakt mit der Seminarleitung?
- Muss man in einer Tantragruppe nackt sein?
- Gibt es in der Gruppe sexuelle Vereinigung?
- Wie früh muss ich mich anmelden, um garantiert einen Platz bei einem BeFree Tantraseminar zu bekommen?
- Gibt es Mitfahrgelegenheiten zu den BeFree Tantraseminaren?
- Gibt es während eines BeFree Tantraseminars Alkohol?
- Ist es für uns als Paar ein Risiko in einer gemischten Tantragruppe teilzunehmen?
- Gibt es bei einem BeFree Tantraseminaren auch die Möglichkeit zu Spaziergängen oder zur Bewegung im Freien?
- Ich bin gerade getrennt, ist ein BeFree Tantraseminar für mich sinnvoll?
- Wie groß sind die BeFree Tantraseminare?
- Kann ich vor einem Seminar ein Telefonat mit der Seminarleiterin führen?
- Wie kann ich mich vor Übergriffen schützen?



Welche BeFree Tantraseminare sind für Anfänger geeignet?

Alle auf der Website angebotenen Tantraseminare mit Ausnahme des Herbstseminars sind sowohl für Anfänger/innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. So ist es jedes Mal eine gelungene, bunte Mischung aus Neulingen und Tantra-Erfahrenen. Die Inhalte sind so ausgewählt, dass beide angemessene Erfahrungen machen können. Bei Übungen und Tantra Ritualen gibt es zudem stets verschiedene Varianten der Durchführung, so dass jede/r Seminarteilnehmer/in im eigenen stimmigen Tempo durch das Seminar geführt werden kann.

Wie ist das Geschlechterverhältnis bei den BeFree Tantra Seminaren?

Normalerweise gelingt es uns immer, das Verhältnis zwischen Männern und Frauen exakt ausgewogen zu gestalten. Wir können aber keine Garantie dafür geben, da es zu kurzfristigen Absagen durch Krankheiten oder anderweitige Verhinderungen kommen kann. In diesem Fall helfen die BeFree Assistenten mit, das Mann-Frau-Verhältnis ausgewogen zu halten.

Wie ist das Essen in den Seminarhäusern?

Das Essen ist in allen Seminarhäusern liebevoll vegetarisch. Es gibt also weder Fleisch noch Wurst. Auf Besonderheiten, was die Ernährung betrifft, nimmt das jeweilige Seminarhaus stets Rücksicht. Bitte geben Sie daher rechtzeitig ihre Sonderwünsche bekannt, am besten gleich bei der Anmeldung. Im Haus Ebersberg (Nähe Kassel) findet die Assistentenschulung und die Ausbildungsgruppen statt. Dort gibt es täglich Auswahlessen, auch mit Wurst, Fisch und Fleisch.

Sind bei den Befree Tantraseminaren eher Singles oder Paare anwesend?

Deutlich mehr als die Hälfte (bis zu 2/3) aller Teilnehmer sind Singles. Auch der Anteil der Paare ist hoch genug, so dass diese sich untereinander prima über das Paarleben austauschen können. Diese Zahlen sind Erfahrungswerte aus den BeFree Tantraseminaren der vergangenen Jahre.

Welche Unterkunftsmöglichkeiten gibt es in den Seminarhäusern?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Unterbringung. Sie können bei rechtzeitiger Buchung ein Einzelzimmer bekommen. Ansonsten werden Sie in Doppel- oder Mehrbettzimmern untergebracht. In jedem Seminarhaus stehen auch kostengünstige Schlafsaalplätze zur Verfügung.



Gibt es eine Sauna im Seminarhaus und wie oft kann sie genutzt werden?

In jedem unserer Seminarhäuser steht eine Sauna zur Verfügung, die täglich genutzt werden kann.

Gibt es in einer Tantragruppe überhaupt die Möglichkeit zu direktem Kontakt mit der Seminarleitung?

Die Seminarleiterin Regina Heckert, sowie die Co-Leiter/innen stehen bei Bedarf für individuelle Gespräche zur Verfügung, die zeitlich befristet sind. In der Regel handelt es sich dabei um verschiedene noch offene Fragen der Seminarteilnehmer/innen, z.B. zum Übergang in den Alltag, zur Paarbeziehung, zu Möglichkeiten der weiteren Entwicklung. Die Gespräche sollten maximal zehn bis fünfzehn Minuten dauern, damit alle, die Bedarf haben, diese Gelegenheit nutzen können.

Muss man in einer Tantragruppe nackt sein?

Generell gibt es in den BeFree Tantraseminaren kein „Muss“. Alle Angebote sind eine freiwillige Einladung, sich zu erweitern und zu befreien. Dabei ist ein hohes Prinzip der BeFree Tantraschule die Freiheit jedes einzelnen Seminarteilnehmers. In Demonstrationen von Tantraritualen und Tantramassagen wird stets der gesamte Ablauf gezeigt. Danach weisen wir darauf hin, dass jede/r diesem nur so weit folgen soll, wie es für ihn/sie stimmt. Manchmal mag es sich paradox anfühlen, seine eigenen Grenzen achten zu wollen und dennoch die bisherigen Grenzen zu verlassen, um sich weiterentwickeln zu können. Damit dies gelingt, wird immer wieder Raum zum Hinspüren gegeben. Manche Teilnehmer/innen halten sich unnötig an durch Ängste bestimmten Grenzen fest, andere preschen zu schnell nach vorne. Das Feld des Wachstums wird jedoch so achtsam geöffnet, so dass ein stimmiges Vorwärtsgen möglich ist. Zudem stehen viele Assistenten als Unterstützung zur Verfügung. Es gibt viele BeFree Tantra Übungen und Rituale, bei denen Nacktsein sowieso keine Rolle spielt. In der Regel ist man bei Tantramassagen so nackt wie es einem möglich ist. Immer wieder entscheiden sich Teilnehmer dafür, bei Tantramassagen teilweise bekleidet zu bleiben. Wichtig ist, niemals alles mitzumachen, sondern vielmehr, sich selbst treu zu sein. Gleichzeitig ist es ratsam, sich zuvor nicht mit zu vielen Gedanken zu plagen. Während eines Tantra-Rituals, das immer der Heilung gewidmet ist, passieren oft erstaunliche Befreiungsschritte, die sich sowieso niemand vorher ausdenken kann.

Gibt es in der Gruppe sexuelle Vereinigung?

In den BeFree Tantraseminaren gibt es generell keine sexuelle Vereinigung im Gruppenraum. Bei Paarseminaren ist die tantrische Liebeszeit im Schonraum des eigenen Zimmers Bestandteil des Seminars. Manchmal werden bei den BeFree Tantraseminaren Empfehlungen für die Paare ausgesprochen, die sie in der Mittagspause im eigenen Zimmer ausprobieren können. Meistens handelt es sich dabei um Möglichkeiten einer tantrischen Sexualität, wie zum Beispiel der sanften und stillen Vereinigung.



Wie früh muss ich mich anmelden, um garantiert einen Platz bei einem BeFree Tantraseminar zu bekommen?

In der Regel gilt, je früher desto besser. Wenn Sie sich früh anmelden, haben Sie zudem noch die Chance, ein Einzel- oder Doppelzimmer Ihrer Wahl zu bekommen, was bei später Anmeldung nicht garantiert werden kann.

Gibt es Mitfahrgelegenheiten zu den BeFree Tantraseminaren?

Vor Ihrem Wunschseminar können sie im Büro des BeFree Instituts nach Mitfahrgelegenheiten fragen. Wir verschicken jeweils eine Mitfahr-Liste. Darauf stehen alle Teilnehmer/innen, die bereit sind, ihre Adresse zu diesem Zweck bekanntzugeben. Meistens reisen Teilnehmer zu dritt oder zu viert an. So wird die Anreise schon zum Teil des Seminars. Man lernt sich kennen und hat vorher und erst recht nachher viel Spaß miteinander.

Gibt es während eines BeFree Tantraseminars Alkohol?

Alkohol soll während aller BeFree Tantraseminare nicht getrunken werden. Da im Verlauf eines Tantraseminars immer mehr Wachheit, Bewusstheit und Offenheit entstehen, wirkt Alkohol geradezu kontraproduktiv: Er vernebelt die Sinne, die Wahrnehmung und den Geist. Da es im Tantra um Verfeinerung der Wahrnehmung geht, versteht sich der Zusammenhang von selbst. Dennoch gibt es eine einzige Ausnahme, nämlich bei den Tantra-Sommerseminaren. Sie sind Urlaubsseminare, wo die Teilnehmerinnen gerne nach der Abendversantaltung noch gesellig beieinandersitzen, z.B. bei einem Bier oder einem Glas Wein.

Ist es für uns als Paar ein Risiko in einer gemischten Tantragruppe teilzunehmen?

Generell gilt, dass Paare bei einem Tantraseminar immer Vorrang haben. Die Seminarleiterin Regina Heckert empfiehlt Paaren, alle Tantra-Rituale oder intensiveren Übungen miteinander zu erleben, um so als Paar in die Tiefe zu tauchen und stärkende Erfahrungen zu machen. Ganz selten kommen Paare zu einem Tantraseminar, die Ihre Offenheit als Paar ausprobieren wollen. Das ist bei den BeFree Tantra Paarseminaren im Sommer nicht möglich, wohl aber bei allen anderen Tantraseminaren während des Jahres. Dennoch weisen wir darauf hin, dass das „Spielen mit dem Feuer“ nicht immer eine Erweiterung für das Paar bedeutet, sondern oft in gegenseitigen Verletzungen oder unnötigen Dramen mündet. Bevor ein Paar sich zu einem gemischten Tantraseminar anmeldet, sollten sich beide darüber austauschen, was jeder im Seminar erleben möchte, damit es dort keine unerwarteten Überraschungen gibt. Möchte ein Partner nämlich Offenheit, während der andere kommt, um die Paarbeziehung zu vertiefen, dann kann es sehr schwierig werden. Deshalb wird bereits zu Beginn eines gemischten Tantraseminars deutlich darauf hingewiesen, dass Paare klare Grenzen und Regeln miteinander besprechen sollten.



Gibt es bei einem BeFree Tantraseminaren auch die Möglichkeit zu Spaziergängen oder zur Bewegung im Freien?

Unsere Seminarhäuser liegen alle eingebettet inmitten schöner Natur. Zudem bietet der tägliche schweißende Morgengang (eine der Wahlmöglichkeiten der Morgenmeditation vor dem Frühstück) jeden Tag die Gelegenheit, eine Stunde ausgiebig in der Natur zu verbringen. Auch in den Pausen steht genug Zeit für Spaziergänge zur Verfügung oder bei den Sommerseminaren zu einem erfrischenden Bad in nahen Badeseen.

Ich bin gerade getrennt, ist ein BeFree Tantraseminar für mich sinnvoll?

Alle Teilnehmer sind willkommen, egal ob sie frisch verliebt sind, in langer Partnerschaft, Single oder gerade getrennt. Alle Übungen und Angebote der BeFree Tantraseminare helfen, das Innere zu reinigen und mit der jeweiligen Lebenssituation klar zu kommen. Insofern kann jeder die erforderliche Unterstützung für sich finden, selbst wenn er/sie gerade in einer Trennungssituation ist. Neben den Gruppenleitern ist ein ganzes Assistententeam zur Verfügung. Alle sind während des Seminars, wenn Probleme aufkommen oder Hilfe gebraucht wird, ansprechbar.

Wie groß sind die BeFree Tantraseminare?

An den BeFree Sommerseminare finden sich erfahrungsgemäß zwischen 20 und 40 Teilnehmer/innen zusammen.

An den Seminaren des Jahrestrainings auf Gut Froberg (Ostern-Pfingsten-Herbst-Silvester) nehmen erfahrungsgemäß zwischen 60 und 100 Teilnehmer/innen teil. Das Silvesterseminar ist das größte Seminar des Jahres. Eine große Gruppe gibt jedem einzelnen viele Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen. Um sich dort jedoch nicht verloren zu fühlen, werden kleine Tantrafamilien gegründet, die sich während des Jahres immer wieder zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung treffen.

Kann ich vor einem Seminar ein Telefonat mit der Seminarleiterin führen?

Für Gespräche vor einem Seminar stehen entweder die Coleiter/innen oder einige erfahrene Assistent/innen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf ans BeFree Büro, damit wir einen Kontakt für Sie herstellen können.

Wie kann ich mich vor Übergriffen schützen?

Durch die behutsame und achtsame Atmosphäre bei einem BeFree Tantraseminar kommt es in der Regel nicht zu Übergriffen. Allerdings können manchmal Frauen, die schmerzliche sexuelle Erfahrungen wie z.B. Missbrauch erlebt haben, manchmal ihre Grenzen nicht spüren. Für diese Frauen gibt es bei Bedarf eine Gesprächsrunde in kleinem Kreis und Hilfestellung während des Gruppengeschehens.