

ÜBUNGSPLAN

Hier findest du einen Vorschlag für eine Übungsstruktur. Du kannst dir diese aber auch selbst erstellen. Leg dir ein Ziel fest, ohne zeitlichen Rahmen. Was möchtest du für dich erreichen?

Die Übungen aus Tantra Level 1 greifen ineinander. Um dir eine bessere Übersicht zu geben, schlage ich dir folgenden Weg vor:

- 1 Dearmoring - Lerne deinen Körper kennen
- 2 Vaginal Dearmoring - Lerne die Schmerzpunkte in deiner Vagina kennen. Stimuliere noch nicht zuviel. Du wirst es merken, wenn der Raum offen ist und dann kommt eine neue Dynamik. Entspanne deine Vagina
- 3 Der Raum ist offen. Orgasmen entstehen leichter mit dem richtigen Muskeltonus. Beginne regelmäßig Orgasmen zu herbeizuführen. Zusätzlich beginne mit den Beckenboden & Kegel Übungen
- 4 Steigere dich von einem Orgasmus zu zwei Orgasmen und dann auf drei in einer Session.
- 5 Mach Pausen zwischen intensiven (Trainings-)Phasen -ein paar Tage. Sportler brauchen auch Erholungsphasen und Muskeln wollen auch mal 24 Stunden Erholung nach einer Anstrengung.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS	Durgas Mantra Mit lieben Grüßen – Berührung am Morgen Beckenboden- Übungen	Durgas Mantra Dearmoring – Den Körper nach einer Spannung absuchen und lösen	PAUSE	Mit lieben Grüßen – Berührung am Morgen Beckenboden- Übungen	Durgas Mantra Dearmoring – Den Körper nach einer Spannung absuchen und lösen	Pause	Mit lieben Grüßen – Berührung am Morgen Beckenboden- Übungen
ABENDS	Becken kreisen Vaginal Deamoring Session	PAUSE	Genital Atmung & mit der Stimme tönen	Becken kreisen Vaginal Deamoring Session	PAUSE	Becken kreisen Vaginal Deamoring Session	PAUSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS							
ABENDS							