



ONE VISION ACADEMY  
TANTRA YOGA KUNDALINI

IN LIEBE  
ERWACHEN



## INHALT

Meine Sichtweise

Totale Selbst-Transformation

Übersicht über die Kurse

Genaue Inhalte der Kurse

Betreuung während dieses Jahres

Testimonials





## Meine Sichtweise

💖 "In Liebe erwachen" - Finde die magische Verbundenheit mit deinem Körper! 💖  
Fühlst du dich oft leer, getrennt von deinem eigenen Körper und deiner Lebensfreude? 🌟

Wir werden in diese Welt, diesen Körper, in unsere Familie hineingeboren. Viele ist gut, manches passt nicht, manches fehlt, manches ist zu viel, wieder anderes wird zerstört oder verletzt Teile im Inneren und Äußeren von uns.

### Die Aufgabe

mit der wir in die Welt kommen ist für jeden anders – der Weg zu unserem leuchtenden, strahlenden und magischen Sein für Viele der Gleiche.

Wir lösen und transformieren um zu Leben – stark & energievoll zu LEBEN.

Um BESSER zu Leben, als die, die vor uns oder mit uns lebten.

Um MEHR zu leben, als die, die vor uns oder mit uns lebten.

Um SCHÖPFERISCHER zu leben, als die, die vor uns oder mit uns lebten.

Um VISIONÄRER zu leben, als die, die vor uns oder mit uns lebten.

Um MAGISCHER zu leben, als die, die vor uns oder mit uns lebten.





## Tantra, Yoga & Kundalini sind miteinander verbunden.

Wenn du ernsthaft interessiert bist, wirst du merken:

Es gibt das Eine nicht ohne das Andere.

Du beginnst mit tantrischen Übungen und nach einem, zwei Jahren wird die Kundalini plötzlich aktiv.

Du praktizierst Yoga und bemerkst, dass du Blockaden hast, die du mit Yoga nicht lösen kannst.

Du bemerkst, dass deine Kundalini aktiv ist und brauchst tantrische oder yogische Übungen um dich zu balancieren.

Du praktizierst tantrische Übungen und merkst eine Schwäche in einem Teil des Körpers und brauchst yogische Übungen.

ERINNERE DICH AN DEINEN ELEMENTAREN FUNKEN!

LASSE DICH AUF DICH SELBST EIN!

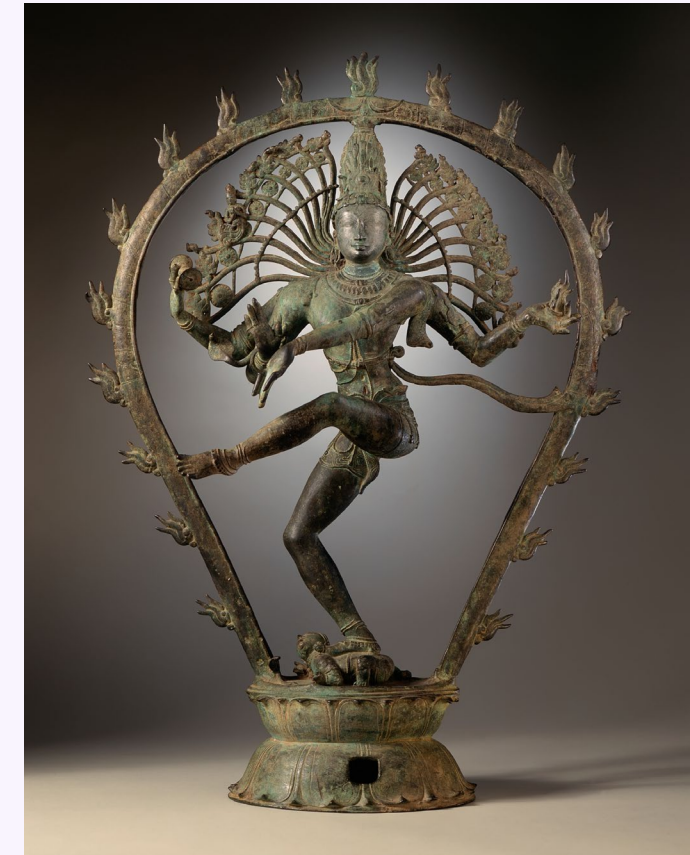
ERINNERE DICH AN ALL DASS, WAS DU SCHON GEMEISTERT HAST!

LIEBE IST UNERMESSLICH, UND DU WEISST NIE WOHIN SIE DICH FÜHRT!

SEI MUTIG!

VERBINDE DICH MIT DIR SELBST TIEFGEHEND!

VERTRAUE, DASS ES IST GUT IST!





## Dieses Jahr ist für dich perfekt, wenn du...

- 👉 ✨ Schmerzen im Beckenbereich/Anus/Prostata/Vagina/Lingam hast.
- 👉 ✨ Das Gefühl hast deinen Körper nicht wirklich zu kennen.
- 👉 ✨ Keine Verbindung zu deinem Körper spürst.
- 👉 ✨ Schwer einen Lust-Flow in dir spüren oder aufbauen kannst.
- 👉 ✨ Dich nicht gut als Frau/Mann wahrnimmst.
- 👉 ✨ Erkennen möchtest, was dir die Schwierigkeiten bereitet zu verschiedenen Orgasmen zu kommen.
- 👉 ✨ Die Sehnsucht hast, tantrisches Erwachen zu erleben.
- 👉 ✨ Dich körperlich unwohl / unzufrieden fühlst.
- 👉 ✨ Keinen Zugang zu deiner Energie / Lust hast.
- 👉 ✨ Unzufriedenheit mit deinem Liebesleben spürst.
- 👉 ✨ Dich selbst als Mann nicht kraftvoll genug wahrnimmst.
- 👉 ✨ Orgasmusstörungen hast – Zu früh, zu spät, gar nicht.
- 👉 ✨ Dich die normale Selbstbefriedigung nicht mehr zufrieden stellt.
- 👉 ✨ Zu schnell kommst oder die Erregung nicht halten kannst
- 👉 ✨ Dich von deinen Schmerzpunkten innerlich befreien möchtest





## Dieses Jahr bringt dir...

- ♥ ✓ Erhalte Zugang zu deiner inneren Heilung
- ♥ ✓ Lade mehr Liebe und Ekstase in dein Leben ein
- ♥ ✓ Ehre deinen individuellen Weg
- ♥ ✓ Entwickle Seelenverbindungen - wie im Innen, so wie im Außen
- ♥ ✓ Lebe mit freien, starken, offenem Herzen
- ♥ ✓ Eine Erweiterung deines orgasmischen Potentials.
- ♥ ✓ Die Erlösung von Schmerzen im Beckenbereich/Anus/Prostata/Vagina/Lingam
- ♥ ✓ Ein tiefgehendes Kennenlernen deines Körpers.
- ♥ ✓ Deine Verbindung zu deinem Körper intensiver zu spüren.
- ♥ ✓ Mehr sinnliche Gefühle und ein einfaches Lust aufbauen.
- ♥ ✓ Göttliche Hingabe für dein Leben, deine Sexualität und deinen Körper.
- ♥ ✓ Dich neu als Frau/Mann zu erfinden.





## Jeder von uns wurde mit einer blühenden, lebendigen und gesunden Sexualität beschenkt.

Fast jeder verliert den Kontakt zu dieser ursprünglichen Kraft, was zu zerbrochenen Beziehungen und/oder Depressionen, Traurigkeit, Gefühllosigkeit und sexuelle Problemen führt

Eine gesunde Sexualität, die gepflegt und verstanden wird, ist die Grundlage für alle gut funktionierenden Beziehungen. Da die Sexualität ein so zentraler Teil unseres Körpers ist, ist es praktisch unmöglich, sich selbst zu lieben, ohne seine eigene authentische Sexualität zu akzeptieren.

Der Aufbau einer regelmäßigen Praxis der sexuellen Selbstfürsorge ist revolutionär!

Zusammen mit dem explosionsartigen Wachstum von Ernährung, Yoga und Achtsamkeit ist Sex die nächste Grenze, die die Menschen erforschen, um sich weiterzuentwickeln.



## Lalleshwari Ded, die kaschmirische Dichterin und Lehrerin des XIV. Jahrhunderts:

Wenn der unterscheidende Geist zur Ruhe kommt  
Erwacht die Kundalini!  
Die Quelle der fünf Sinne entspringt fortwährend.  
Das Wasser der ständigen Gegenwärtigkeit gegenüber der Welt  
Ist süß und ich bringe es Shiva dar.  
Das andauernde Erschauern des Bewusstseins  
Ist der höchste Zustand.







## Dein tantrisches Jahr

Eine Reise zu erweitertem Eros und Selbstliebe!

Diese Kurse sind eine Einladung, die innewohnende Ekstase deines Körpers zu entdecken.

Sie bauen aufeinander auf und führen dich in ein neues Körper-Bewusstsein!





# 1 DE-AMOURING

EINE SINNLICHE, SCHAMANISCHE VISIONS-SUCHE MIT DEINEM KÖRPER



## WAS IST DE-ARMORING?

De-Armoring bedeutet den Körper von Blockaden zu befreien, von einer Art Panzer, der durch unsere Erfahrungen entstanden ist. Ein körperlicher Panzer ist das Ergebnis von Blockaden, die durch Traumata, Spannungen, Gedankenmuster und verschiedene Erfahrungen im Leben entstanden sind.

Diese Panzerung kann die Lebenskraft daran hindern, frei durch den Körper zu fließen. Sie ist ein Ergebnis von schmerzhaften, einschränkenden oder einschüchternden Erfahrungen, bei denen wir uns auf körperlicher Ebene zusammenziehen, uns anspannen.

Mit der Zeit entstehen daraus auch negative Emotionen. Wir halten fest an dieser Anspannung und beginnen uns zurückzuziehen und neue oder andere Erfahrungen zu vermeiden.

Diese Panzer schränken den freien Fluss unserer Lebenskraft ein, sie beeinflussen unsere Gesundheit, Vitalität und Sexualität, erzeugen Stress und blockieren unseren Zugang zu unserem höheren Selbst...auf einer bestimmten Ebene stagnieren wir.



# 1 DE-AMOURING

EINE SINNLICHE, SCHAMANISCHE VISIONS-SUCHE MIT DEINEM KÖRPER



De-Armoring ist ein Heilungsweg, der eine tiefe Reinigung auf jeder Ebene unseres Seins ist:

**körperlich,  
emotional,  
mental,  
energetisch  
und spirituell.**

Dieser Weg löst verschiedene Schmerzen, Blockaden und Traumata, die in unserem System gespeichert sind.

Wir werden tief entspannt, weich, samtig und lebendig; offen für Gefühle und innere Weisheit; und frei von festgefahrenen Emotionen, ungesunden Mustern oder altem Schmerz.

INHALTE:

**Du beginnst deine innere Stärke wieder zu spüren. Du triffst deine Entscheidungen mit der Unterstützung des Körpers.  
Blockaden und Spannungen lösen sich und du kommst wieder in den Flow.**

Du kannst dir auf diese Weise deine Vision vom Leben erschaffen.

Hand in Hand mit Hilfe deinem Körper.



# 1 DE-AMOURING

EINE SINNLICHE, SCHAMANISCHE VISIONS-SUCHE MIT DEINEM KÖRPER



## 1 DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

Du findest dein aktuelles Thema für diesen Kurs und nimmst es in die nächsten Wochen mit. Mit welchem Thema gehst du in Kontakt?

## 2 DE-ARMORING BASICS – DEIN KÖRPER ZEIGT DIR DEN WEG

Übungen zum Erkennen und Lösen von Körperblockaden

## 3 SEELENANTEILE DEINER SEXUELLEN WUNDEN ZURÜCKHOLEN

Du tauchst ein in eine Vergangenheit und bringst deine Verletzungen wieder in die Heilung

## 4 DIE WUNDE ZWISCHEN MANN & FRAU HEILEN (Teil 1)

Heilung der Wunde vom Vater

## 5 DIE WUNDE ZWISCHEN MANN & FRAU HEILEN (Teil 2)

Heilung der Wunde von der Mutter

## 6 GENITAL DE-ARMORING BASICS

Männer: Penis De-Armouring

Frauen: Vagina De-Armouring

## 7 RITUAL: BEGEGNUNG MIT DEINER ESSENZ

## 8 MUT & HINGABE

Entscheidungen treffen und umsetzen. Was brauchst du, um das bis jetzt Erfahrene in die Realität umzusetzen?

## 9 ANAL DE-ARMORING

Anal/Prostata De-Armouring mit Ralf Lieder

## 10 AUTHENTISCH LEBEN

Deine Seele hat einen oder mehrere Aufträge. Du erkennst deine Verstrickungen, und gehst echt und authentisch weiter in deinem Leben. Es ist der Weg des Herzens. Wir machen dein Herz stark für dein Leben.



# 1 DE-AMOURING

EINE SINNLICHE, SCHAMANISCHE VISIONS-SUCHE MIT DEINEM KÖRPER



## 11 LUSTREISE mit Ilka Stoedtner

Eine Meditation, die dich in eine Trance führt und in Kontakt mit deiner Lust bringt.

## 12 DEIN DIAMANT DES DE-ARMORING

Stell dir vor: Du hast dein ganzes Leben lang Probleme und zweifelst an dir selbst. Plötzlich erklärt dir jemand etwas über dich und das, was da in dir steckt.. es macht klick... und auf einmal scheint alles perfekten Sinn zu machen. Genau diesen Effekt haben Archetypen, in denen man sich so fantastisch wieder entdecken kann .

## 13 TANTRISCHE ENERGIELENKUNG

Nachdem du deinen Körper weich und fein gemacht hast, bist du bereit die feineren Ströme deiner Energie wahrzunehmen. Perfekt um mit der Energielenkung zu beginnen.



## 2 DAS LICHT UND DIE LIEBE DER BRÜSTE

EINE ZEIT DES LICHTS UND DER LIEBE FÜR KÖRPER, HERZ & SEELE

Erfahre, wieviel Energie und Liebe du mit deinen Brüsten aktivieren kannst!

Erhalte Zugang zu den Geheimnissen tantrischer Berührungen in Verbindung mit deinen Brüsten!



Die Brüste sind einer unserer wichtigsten Körperteile, wenn es um Orgasmus UND Selbstliebe geht.

Eine der häufigsten Sorgen, die ich von Frauen höre, ist, dass sie kein Gefühl in ihren Brüsten haben und nicht wissen, wie sie ihre Brüste aktivieren können.

**Im Tantra sind die Brüste sogar noch wichtiger als die Vagina,** wenn es um Erregung geht.

Wenn deine Brüste also taub sind, ist es wahrscheinlich, dass deine Libido, deine Sinnlichkeit und dein kreatives Selbst nicht so lebendig sind, wie sie sein könnten.

Was passiert, wenn du deine Brüste aktivierst und den Energiekanal der zu deiner Yoni führt, stark wahrnimmst?



## 2 DAS LICHT UND DIE LIEBE DER BRÜSTE



### DU ERFÄHRST...

- eine fast sofortige Steigerung der Libido
- eine Entgiftung der Brüste
- die Stimulierung von Oxytocin für Bindung und Verbindung
- Stressabbau
- einen neuen Raum in deinem Körper, der dir mehr Glückseligkeit, Ekstase und Liebe schenkt.
- Selbstliebe aufgrund der Nähe zum Herzen
- die erhöhte Energie und verschenkst deine Liebe voller Freude.
- ein tiefes verbunden sein mit dir selbst und unterstützt von einer Gemeinschaft neuer, spiritueller FreundInnen.

...und vor allem ist die Erweckung der Brüste ein wichtiger Teil der Erweckung des Gebärmutterhalses – es hängt alles zusammen.

### OSHO ÜBER DIE BRÜSTE

Entspanne dich und bringe deine Aufmerksamkeit zu den Brüsten. Lasse deine Brüste zu deinem gesamten Sein werden. Lasse deinen gesamten Körper nur der Hintergrund sein, vor dem deine Brüste existieren können; der Rest des Körpers spielt keine Rolle mehr, die Brüste stehen ganz im Vordergrund. Du entspannst dich völlig in sie hinein, du bewegst dich mit deiner Aufmerksamkeit in sie hinein.



## 2 DAS LICHT UND DIE LIEBE DER BRÜSTE



Dies ist der Moment, wenn deine Kreativität erwacht. Deine weibliche Kreativität erwacht nur, wenn deine Brüste aktiv werden. Verschmilzt du mit ihnen, dann spürst du, wie die Kreativität erwacht. Fühle beide Brustwarzen zur gleichen Zeit.

Die Brüste können zur Quelle eines sehr feinen Duftes werden, der nicht von dieser Welt stammt, der sich chemisch nicht herstellen lässt. Es werden Klänge vernehmbar, harmonische Klänge; sämtliche Königreiche der Kreativität offenbaren sich in neuer, vielfältiger Gestalt.

Was berühmte Maler und Dichter erlebt haben, steht Frauen offen, wenn es ihnen gelingt, mit ihren Brüsten zu einer Einheit zu werden. Weibliche Kreativität, die in der Leere landet

Dieses Erlebnis ist so real, dass es die Persönlichkeit der Frau von Grund auf verändert – sie wird nicht mehr die selbe sein. Experimentiere mit dieser Methode lang genug, dann stellt sich die Vision früher oder später ein und es folgt ein Moment, in dem nichts geschieht, ein Moment der Leere – “Shunyata” passiert. Shunyata ist die höchste Form der Meditation.

Osho, Zitat – Auszug aus dem tantrischen Buch der Geheimnisse





## 2 DAS LICHT UND DIE LIEBE DER BRÜSTE



### DIESER KURS ist für dich geeignet, wenn du:

- ♥ Erfahren möchtest, wie der Lichtkanal durch die Brüste, die Yoni und das dritte Auge verbindet
- ♥ Dein orgasmisches Potential erweitern möchtest
- ♥ Cervix Orgasmen erleben möchtest
- ♥ Die Liebe deiner Brüste aktivieren möchtest
- ♥ Deine Ausstrahlung als Frau verstärken und erweitern möchtest
- ♥ Dich selbst intensiver spüren möchtest
- ♥ Den Lichtkanal zwischen Brüsten und Yoni erleben möchtest
- ♥ Den leichten Fluß der Lust erleben möchtest
- ♥ Tiefgehende Selbstliebe praktizieren möchtest
- ♥ Oxytocin stimulieren möchtest (Bindung und Verbindung)

- ✓ Deine Brüste entgiften möchtest
- ✓ Deine Brüste nicht spürst – sie sind halt da (für die Männer)
- ✓ Schwer, sinnliche Gefühle zu erlebst
- ✓ Traurigkeit im Herzen hast
- ✓ Stress abbauen möchtest
- ✓ Dich nicht gut als Frau wahrnimmst
- ✓ Du deine Brüste nicht als lustvoll spürst
- ✓ Deine Brüste ablehnst, die für sie schämst
- ✓ Schwierigkeiten hast, zum Orgasmus zu kommen
- ✓ Du nicht möchtest, dass andere deine Brüste berühren
- ✓ Schwierigkeiten hast, zum Orgasmus zu kommen
- ✓ Deine Brüste einfach nicht magst



## 2 DAS LICHT UND DIE LIEBE DER BRÜSTE



**DU ERHÄLTST EINE SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG UM DEINE BRÜSTE IN IHR LICHT UND IHRE LIEBE ZU FÜHREN & DEN KANAL, DER VON DEN BRÜSTEN ZUR YONI FÜHRT, ZU AKTIVIEREN.**

1 Nyasa, Ritual zur Aktivierung und Reinigung der Brüste

2 Berührung und Präsenz

3 Die rechte & linke Brust balancieren

4 Der Wechsel zwischen Hände & Brüste

5 Brüste & der Atem

6 Der Vagusnerv & die Brüste

7 Aktivierung der Drüsen des Körpers für die Brüste

8 Lust erforschen

9 Yoni & Brüste verbinden

10 Yoni & Brüste verbinden

11 Die Archetypen und die Brüste

12 Bruststraffung & Vergrößerung

13 Selbstliebe

14 Himmel & Erde



*Das Licht  
der Brüste  
&  
Die Liebe  
des Zervix*

- **DAS LICHT DER BRÜSTE & DIE LIEBE DES CERVIX FÜR FRAUEN (Wert 1497€):**
- Die Königin aller Orgasmen: DER CERVIX ORGASMUS!
- Die Zervix-Herz-Achse ist die kraftvollste Erforschung, die ich seit der Entdeckung der Energetik des zervikalen Orgasmus gemacht habe.  
Das Herz und seine emotionale Resonanz ist die Grundlage des zervikalen Orgasmus.
- Wenn diese Achse ausgerichtet und aktiviert ist, beginnt ein neuer Zyklus und du beginnst, einen weiblichen Magnetismus zu verkörpern und macht den Weg frei, damit der göttlich-weibliche Strom durch uns fließen kann.  
Du bist in Kontakt mit deiner innewohnenden, schöpferischen Kraft, die der Existenz zugrunde liegt, und der nächste Schritt ist die Erfahrung der wahren Bedeutung von Manifestation.



*Das Licht  
der Brüste  
&  
Die Liebe  
des Zervix*

- Es geht darum, deine tiefsten, inneren Funken deines Frau-Seins, deiner Göttin zu berühren & kennenzulernen. In dein Leben zu integrieren.  
Erwecke deine Verbindung zur mystischen, sinnlichen Zervix: Und begib dich auf einen Pfad der tiefen Selbstentdeckung!  
Erfahre, wieviel Energie und Liebe du mit deinen Brüsten aktivieren kannst!
- Erhalte Zugang zu den Geheimnissen tantrischer Berührungen in Verbindung mit deinen Brüsten und deinem Zervix!
- 10 MASTERCLASSES
  - Die Brüste kennenlernen
  - Die Brüste verbinden und aktivieren
  - Die Energie der Brüste in die Vagina senden
  - Deine Vulva und der Eingang der Vagina
  - Den Cervix kennenlernen
  - Durch die Scham hindurch gehen – Emotionales De-Armouring
  - Der Atem und dein Cervix
  - Den Cervix schmelzen lassen
  - Loslassen und Empfangen
  - Entspannung und Erregung



## 3 DEN TIGER/DIE TIGERIN ERWECKEN

ES WARTET EIN UNGLAUBLICHES GESCHENK AUF DICH!  
ERWECKE SCHRITT FÜR SCHRITT DIE ENERGIE & LUST IN DEINEM KÖRPER.

- ✓ Sinnlichkeit, Nähe zu dir selbst aufbauen und erleben!
- ✓ Emotionen und Gedanken transformieren und deine sexuelle Energie positiv fühlen
- ✓ Die männliche oder weibliche Polarität verstärken und dadurch mehr Ausstrahlung erhalten!
- ✓ Erregung und Lust genussvoll halten lernen!
- ✓ Erfahre, wie du deine Energie kontrollieren und in deinem Leben einsetzen kannst!
- ✓ Erhalte die Fähigkeit deine Energie & Lust zu erhöhen!
- ✓ In deiner inneren Mitte stabil ruhen
- ✓ Du erlebst am eigenen Körper, wie sich deine Energie aufbaut und erweitert!
- ✓ Vorbereitung für die tantrische Transfiguration!
- ✓ Erhalte die Basis für tantrische Maithuna Rituale!
- ✓ Mehr Vitalität und Lust in deinem Leben!
- ✓ Sinnlich und sinnvoll gelenkte sexuelle Energie!
- ✓ Den Körper als Gefäß der Lust erleben!



## 3 DEN TIGER/DIE TIGERIN ERWECKEN

### **Im Tantra gibt es einen Begriff: Den Tiger reiten.**

Das bedeutet, dass man seine Energie lenken und immer weiter im Körper sich ausdehnen lassen kann.

Diese einfachen Übungen sind die Basis für sinnlichen Fortschritt und um den Zugang zu seinem Energiepotential zu erhalten.

### **Was mir aufgefallen ist:**

Niemand und auch ich wusste lange nicht, wie ich meine Tigerin erwecken kann.

Wie ich generell meine Energie stark spüren konnte,..und das hatte noch nicht einmal etwas mit Sexualität zu tun.

**Wie kannst du deine ureigene Energie stark spüren lernen?**

**Sie in deinem GANZEN Körper vibrierend und stark spüren?**



## 3 DEN TIGER/DIE TIGERIN ERWECKEN

Meditation, Persönlichkeitsentwicklung, sexuelle Vereinigung, die Yoga Praxis, Berührungen durch dich selbst oder andere,...wir alle beleben unser energetisches Potential auf verschiedenste Weisen. Gleichzeitig investieren wir wenig Zeit um unser Energiepotential tiefgehend zu kultivieren und unseren Körper zuvor wirklich zum Gefäß der Energie & Lust zu machen, sodass wir verbunden sind mit dem Zentrum aller Freuden.

**Der ERWECKE DEINE ENERGIE KURS zeigt dir nicht nur, wie du deine Energie halten kannst, sondern auch wie du sie in dein Leben und deine Themen wirkungsvoll einsetzen kannst.**

Wie du deine Energie, in die Teile deines Körpers lenken kannst, wo du Unterstützung brauchst. Oder in andere Bereiche deines Lebens.

**IN 21 TAGEN LERNST DU SCHRITT FÜR SCHRITT DIE ÜBUNGEN UND TAUCHST IMMER MEHR IN DEINE ENERGIE EIN, DIE WIE EIN STROM ZU FLIEßEN BEGINNEN WIRD. DIESE 21 TAGE SOLLTEN IN EINER INNEREN HALTUNG, DIE VERÄNDERUNGEN ERLAUBT DURCHGEFÜHRT WERDEN.**

**DOCH NACH DEN 21 TAGEN IST ES WICHTIG, DASS DU DRAN BLEIBST UND WEITERÜBST....FÜR ETWA 3 MONATE.**



## 3 DEN TIGER/DIE TIGERIN ERWECKEN

### FOLGENDE THEMEN KANNST DU MIT DEM ERWECKE KURS LÖSEN:

- ☞ Zu wenig Energie hast, für dass, was du tun möchtest
- ☞ Wenig Lustgefühle hast
- ☞ Dich unwohl / unzufrieden mit deinem Körper fühlst
- ☞ Keine intensive Verbindung zu deinem Körper spürst
- ☞ Keine sinnlichen Gefühle fühlst
- ☞ Oft müde bist
- ☞ in einer Erschöpfung bist
- ☞ Abgeschlagenheit verspürst
- ☞ Kein Ziel oder eine innere Ausrichtung im Leben hast
- ☞ Unzufriedenheit mit deinem Leben verspürst
- ☞ Dich abgelehnt fühlst, von dir selbst oder deiner Umwelt
- ☞ Keine / wenig Freude oder Glücksgefühle wahrnimmst
- ☞ Dich körperlich unwohl / unzufrieden fühlst
- ☞ Dich nicht gut genug als Frau / Mann wahrnimmst
- ☞ Keinen Zugang zu deiner Energie / Lust hast
- ☞ Unzufriedenheit mit deinem Leben spürst
- ☞ ein Burn Out hast oder hattest
- ☞ Schwierigkeiten hast, zum Orgasmus zu kommen
- ☞ Du zu schnell kommst, oder die Erregung nicht halten kannst





## 3 DEN TIGER/DIE TIGERIN ERWECKEN

### WOCHE 1

Die erste Woche dient deiner Einstimmung, sodass du vertraut wirst mit den Abläufen. Langsam öffnen wir den Raum in deinem Körper.

Du aktivierst die sexuelle Energie in deinen Körper und erhältst dazu die notwendigen Basisübungen, Yantras (Visualisierungen) & Mantras

NYASA – Du erhältst die Anleitung zum Erwecken des Körpers mit bestimmten Punkten am Körper und den Chakren – Die 6 Chakren (Swami Ishan zählt hier das Kronenchakra nicht als Chakra mit) werden mittels der Blütenblätter und deren Bija Mantras harmonisiert, sodass sie für einen bestimmten Zeitraum offen bleiben.

### WOCHE 2

Du hast dich vorbereitet und dein Körper wird zum Gefäß, in das die Hitze, Energie & sexuelle Lust mehr & mehr zu fließen beginnt. Es wird eine herausfordernde Woche und es kann sein, dass du ein wenig chaotisch wirst, weil wir so viel lustvolle & kraftvolle Energie aufbauen. Die Lust und sexuelle Energie begleiten dich nun den ganzen Tag. Die Übungen vertiefen sich und du lernst die sexuelle Energie vermehrt zu halten.



## 3 DEN TIGER/DIE TIGERIN ERWECKEN

### WOCHE 3

Wir haben den Körper erweitert in seiner Fähigkeit die lustvolle Energie zu empfinden. Das ist die Basis um die Energie zu lenken, zu kontrollieren und sinnvoll in unserem Leben einsetzen zu lernen. Du wendest dich deinem Ziel zu und lernst deine Energie in diese Richtung zu lenken. Dein Körper wird immer mehr zum Gefäß deiner sexuellen Energie.

Du erhältst die Anleitung, wie du deine starke sexuelle Energie in die Themen deines Lebens lenken kannst.

### SRI CHAKRA

Du erhältst eine Meditation um das Sri Yantra mit deinen Chakren zu verbinden. Sri Chakra ist ein sehr fortgeschrittenes Yantra und ein sehr wichtiger Teil des Tantra.

Es repräsentiert alle Blütenblätter aller Chakras in unserem feinstofflichen Körper. Es gibt verschiedene Energien in den Formen der Göttinnen in verschiedenen Teilen des Sri Chakra und Lord Shiva ist in der Punkt in der Mitte. Es ist das Tor zur Vereinigung von Mikrokosmos und Makrokosmos. Es kann die Energiekanäle reinigen, unreines Karma verbrennen und Kundalini erwecken.



## Eine tantrische Zeit für Körper, Herz & Seele

In diesem intensiven Online-Kurs für Frauen und Männer erhältst du fundamentiertes, tantrisches Wissen. Erfahre die Geheimnisse tantrischer Lebensweise wundervolle körperliche, emotionale, seelische innere und äußere Wege warten auf dich.

DREI SÄULEN BILDEN DIE GRUNDLAGEN FÜR JEDE/N DIE/DER SICH IN DAS TANTRISCHE FELD BEGIBT:

1. Anleitungen für eine spirituelle Praxis, die du leicht in dein Leben integrieren kannst.
2. Vortragende die dich verstehen, die sich zutiefst um deinen Weg kümmern und in der Lage sind, dich auf deiner Reise der Verwandlung zu begleiten.
3. Eine Gemeinschaft gleichgesinnter, unterstützender Seelen, die offen ihre Geschichten und Einsichten austauschen, um sich gegenseitig zu helfen, zu wachsen. Denn, je mehr du jemanden unterstützt, desto mehr siehst und erkennst du dich selbst.



Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als jetzt, um nach innen zu gehen und deine Verbindung mit deiner Seele und deinem Körper zu vertiefen.

WAS PASSIERT, WENN DU ZUR INNEREN FREIHEIT GEMEINSAM MIT DEM KÖRPER ERWACHST?

**DU...**

- wachst auf und bist gespannt, was du erleben wirst. Deine tantrische Praxis zieht dich wie magisch an, weil es sich so richtig anfühlt immer wieder und intensiver in Kontakt mit dir selbst und deinem Körper zu gehen.
- erlebst einen neuen Raum in deinem Körper, der dir mehr Glückseligkeit, Ekstase und Liebe schenkt.
- fühlst dich wohl, wie du bist. Du bist einfach, ruhst in dir (Ohne Zweifel oder Selbstkritik).
- fühlst dich tief verbunden mit dir selbst und unterstützt von einer Gemeinschaft neuer, spiritueller FreundInnen.
- nimmst dein Recht in Anspruch, deinen Weg und das Leben, das du führen willst, selbst zu wählen.
- genießt die erhöhte Energie und verschenkst deine Liebe voller Freude.



# TANTRA LEVEL 1

Hoch oben auf dem Gipfel des Berges Meru, im Zentrum dieses Universums, betrachten Shiva der Höchste Yogi und Shakti, sein sinnliches weibliches Pendant, gemeinsam die Welt und ihre Bewohner. Befreit von aller Weltlichkeit durch selbstlose sexuelle Gemeinschaft miteinander. Das Paar ist gesättigt von der transzendentalen Ruhe, die auf die Ekstase folgt.

NOCH IMMER IN UMARMUNG MIT SHIVA, FRAGT SHAKTI: OH SHIVA UM UNSERER LIEBE WILLEN UND ZUM WOHL DER MENSCHHEIT, WIRST DU EINIGE GEHEIMNISSE ÜBER DIE NATUR DER SEXUALITÄT ENTHÜLLEN?

Shiva antwortet: Liebste, ich bin berauscht von der Liebe und erfüllt von deiner Leidenschaft. Wie könnte ich eine solche Frage ablehnen? Kein anderes Thema nähert sich den sexuellen Geheimnissen auch nur annähernd in ihrer Bedeutung.



# TANTRA LEVEL 1

Tantra Level 1 ist perfekt für dich, wenn Du:

- » Dein orgasmisches Potential erweitern möchtest
  - » Schmerzen im Beckenbereich hast
- » Schwierigkeiten hast, zum Orgasmus zu kommen
  - » Das Gefühl hast in einer Sackgasse zu sein
  - » Dich selbst intensiver spüren möchtest
- » Keine intensive Verbindung zu deinem Körper spürst
  - » Dir schwer fällt, sinnliche Gefühle zu erleben
    - » Es dir schwer fällt, Lust aufzubauen
    - » Themen mit deinem Körper hast
- » Göttliche Hingabe in dein Leben integrieren möchtest
  - » Probleme bei der Menstruation hast
  - » Dich nicht gut als Frau wahrnimmst
  - » Dich selbst als Shakti wahrnehmen möchtest



# TANTRA LEVEL 1

DER WEG DER SEELE, DES HERZENS UND DES KÖRPERS  
VERBUNDEN MIT WACHSENDER LUST AUF JEDER NEUEN STUFE.

## DU ERHÄLTST:

- ♥ Tantrisches Basiswissen über Yantras, Mudras, Pujas usw
- ♥ Erfahre, wie dein Körper sich öffnet und ein neuer Raum in deinem Körper entsteht.
- ♥ Nimm wahr, wie sich deine Mann-Frau Polarität verstärkt und für eine verstärkte Ausstrahlung sorgt.
- ♥ Erfahre, wie deine innere Essenz der Lust und Kraft erwacht.
- ♥ Spiele mit Transfigurationspraktiken, die dir helfen, ein völlig authentisches Leben zu führen.
- ♥ Erlebe Meditationspraktiken, die dir dazu dienen, dein Bewusstsein zu erweitern und alte Muster, die dir nicht mehr dienlich sind, loszulassen.
- ♥ Erlebe Meditationspraktiken, die dir dazu dienen, dein Bewusstsein zu erweitern und alte Muster, die dir nicht mehr dienlich sind, loszulassen.
- ♥ Lasse alte Scham, Angst und Schuldgefühle los. Erkenne dein wahres Vertrauen von innen heraus an und nutze es.
- ♥ Stelle dich deinen Schatten und akzeptiere und umarme sie endlich als Teile von dir selbst, die zu lange unterdrückt oder verurteilt worden waren.
- ♥ Erweitere deine Erfahrung der Eigenliebe und erforsche, was es bedeutet, jeden Aspekt von dir selbst wirklich zu lieben und zu ehren.



# TANTRA LEVEL 1

## MODUL 1

- Einführung ins Tantra
- Grundbegriffe
- Geschichte des Tantra
- Ritual 1 zum Erwachsen werden und Abschließen von dem, was noch offen ist. So ist ein klarer Einstieg in diesen Zyklus gegeben.
- Ritual 2 zum Öffnen des tantrischen Raumes

## MODUL 2 DIE BEFREITE VAGINA

- Durga's Siddha Kunjika Stotram um Blockaden zu reinigen
- Body Positivity / Scham / Angst / Aggression / den Körper lieben lernen – mit Sara Ablinger
- Die 9 Orgasmen der Frau
- Die orgasmische Energie der Brüste
- Vaginal-Dearmoring
- Die Befreiung von Schmerz und Spannung
- Der vaginale Orgasmus
- G-Punkt inkl Squirten, Cervix-Orgasmus, klitoraler Orgasmus
- Beckenboden – Kegel – Yoni Eggs
- Austauschrunden





### MODUL 3 DER TANZ VON SHIVA & SHAKTI

- Shiva & Shakti verkörpern – Die Wichtigkeit und Akzeptanz der Polarität von Mann und Frau
- Die sexuelle Energie lenken – Transfiguration
- Panchagni Vidya
- Tantrischer Sex – Sexuelle Energie aufbauen und im Körper zirkulieren lassen
- Warum orgasmusfixierter Sex zur Entfremdung in der Partnerschaft führt
- Slow Sex
- Spirituelle Sexualität
- Sex und seine Bewegung durch & die Chakren
- Die Kundalini
- Yoga Asanas für den sexuellen Flow

### MODUL 4 SHAKTI –VON DER LIEBE ZUM ERWACHEN

- Die tantrische Vagina
- Der verlängerte und der mehrfache Orgasmus
- Sich als Göttin erkennen
- Bhakti Yoga – Hingabe an das Göttliche
- Anal -Dearming
- Die tantrische Menstruation



## Dieser dauerhafte Zugang zu allen Masterclasses...

Beinhaltet auch eine Jahresbegleitung mit 24 Gruppencalls: **START 17.7.2024!**

PLUS 4 Orientierungsgespräche mit mir!

Telegram Gruppen für Frauen und Männer (getrennt und gemeinsam), wo du jederzeit Fragen stellen kannst und ihr gemeinsam diesen Weg ins Erwachen der Liebe geht.

PDF's mit Anleitungen zum Download

MP3's zum Download

BIST DU BEREIT?

DANN Klicke hier um zu Buchen:

[JETZT BUCHEN »](#)



## BONUS – ONLINE KURSE!

Dasselbe gilt für die sexuellen Wunden deiner Ahnen und Ahninnen – du findest den Ahnenheilungs-Kurs hier, um diese Themen lösen zu können.

All diese Kurse, werden dir ergänzend und unterstützend zur Seite stehen!





## BONUS – ONLINE EVENTS!





## Hast du noch Fragen?

Solltest du noch Fragen haben, oder Unterstützung brauchen, bin ich gerne per Email erreichbar und wenn es meine Zeit erlaubt, auch für einen Zoom Call. Sende mir sodann eine Email an [ingrid@onevision.academy](mailto:ingrid@onevision.academy)

Klicke hier um zu buchen:

[JETZT BUCHEN »](#)



## TERMINE für die 24 Gruppencalls:

Für die Gruppencalls: Du hast deinen Orientierungscall absolviert und hast deinen Schritt für Schritt Plan für die nächsten 3 Monate erhalten. Du kannst die Gruppencalls nutzen um Fragen zu stellen und um Blockaden, Widerstände, Themen etc zu lösen. Bitte bereite dich auf den Gruppencall so vor, dass du dein Anliegen klar hast.

Ich habe versucht, die Wochentage etwas abzuwechseln, falls du an einem bestimmten Tag nicht kannst.

1 –Mittwoch: 17.7.2024 um 18 Uhr 30

2- Mittwoch: 31.7.2024 um 18 Uhr 30

3- Mittwoch: 14.8.2024 um 18 Uhr 30

4- Freitag: 23.8.2024 um 18 Uhr 30

5- Montag: 02.9.2024 um 18 Uhr 30

6- Montag: 16.09.2024 um 18 Uhr 30

7- Dienstag: 01.10.2024 um 18 Uhr 30

8- Dienstag: 15.10.2024 um 18 Uhr 30

9- Mittwoch: 30.10.2024 um 18 Uhr 30

10- Donnerstag: 14.11.2024 um 18 Uhr 30

11- Donnerstag: 28.11.2024 um 18 Uhr 30

12- Freitag: 13.12.2024 um 18 Uhr 30

WEIHNACHTSPAUSE

13- Mittwoch: 08.01.2025 um 18 Uhr 30

14- Mittwoch: 15.1.2025 um 18 Uhr 30

15- Donnerstag: 23.01.2025 um 18 Uhr 30

16- Mittwoch: 05.02.2025 um 18 Uhr 30

17- Mittwoch: 19.02.2025 um 18 Uhr 30

18- Dienstag: 04.03.2025 um 18 Uhr 30

19- Dienstag: 18.03.2025 um 18 Uhr 30

20- Mittwoch: 02.04.2025 um 18 Uhr 30

21- Montag: 14.04.2025 um 18 Uhr 30

22- Dienstag: 29.04.2025 um 18 Uhr 30

23- Dienstag: 13.05.2025 um 18 Uhr 30

24- Mittwoch: 28.05.2025 um 18 Uhr 30



## Dein Lust-Level

Nachdem du die 4 Hauptkurse durchgegangen bist UND praktiziert hast, machen wir uns einen Termin für ein Gespräch aus und wenn du bereit bist, gäbe es noch Tantra Level 2 (Energiearbeit) plus den Energie Orgasmus Kurs, sowie Tantra Level 3 (für Paare) und Slow Sex Dynamic für Paare.

Der Grund dafür ist folgender:

Für Tantra Level 2 sollte dein Körper vorbereitet sein. Du solltest Lustströme spüren können und das Lustlevel halten können.

Dafür ist ein weicher, empfänglicher und gleichzeitig ausgerichteter Körper notwendig.

Für Tantra Level 3 solltest du eine/n PartnerIn haben, der/dem du vertraust und mit dem du die Übungen über einen längeren Zeitraum durchführen kannst