

Frühlingsstrahlen

Newsletter März 2005



Tara Sattva Institut
Gierather Str.70
51469 Bergisch Gladbach

www.tarasattvatantra.de
www.systemischegesundheits.de
e- mail: shanti@tarasattvatantra.de



Newsletter Inhalt:

Vorwort: Kraft des Augenblicks

Übung: Mula Bandha I

Text: Facetten der Einheit

Rezepte: Gemüse-Safran-Reis

Buchempfehlungen: Rothschild

Der Körper erinnert sich und The Body Remembers
Casebook

Barry Long Sexuelle Liebe auf göttliche Weise

Musikempfehlungen:

Gabrielle Roth & The Mirrors Still Chillin'

Chehade Brothers A Bride Over the Mediterranean

Neues von Deva Premal und Prem Joshua

Neues von Tara Sattva:

2.Abandzyklus in Köln/ Neue Events

Tara Game: 1. Spielertreffen/ Aktuelle Seminare

Website: Tantra- Hörbar

Tanzempfehlungen:

Sweat your prayers (rauchfrei!) / Tanzspass (rauchfrei!)/ Joy of Dancing

Veranstaltungstipps im Januar und Februar:

Aquawellness im Mediterrana

Kompletter Kalender TOR 28

Weitere Veranstaltungen und Konzerttipps

Über die Weiterverbreitung des Newsletters an eure Freunde, sowie Ideen, Anregungen und Beiträge freuen wir uns. Den Newsletter gibt es verkürzt und ohne Bilder als txt- Format und mit Bildern, Fotografien und allen ausführlichen Texten als PDF- Newsletter, der auf unserer Internetseite zum Herunterladen ab Mittwoch, dem 3.Februar, eingestellt ist und den wir ab Sonntag gerne direkt verschicken. Die CD- Cover, Bilder der Buchtitel, Fotos und anderes in der PDF- Ausgabe sollen den Augen zur Inspiration dienen. Jeden Monat erscheint eine Druckausgabe, die bei Vibha im Paragate TOR 28 in der Machabäerstrasse in Köln und bei uns im Institut ausliegt.

Vorwort:

Sonnenstrahlen fallen durchs Fenster, wärmen meine Hände in diesem Moment sich in die Worte tasten.

Aus Frühlingsstrahlen entstehen zarte Triebe neuer Lebendigkeit. Immer wenn etwas sich verändert, haucht die Kraft Shivas dem (von ihm) zerstörten Boden neues Leben ein und Shaktis wärmende Sonnenstrahlen lassen uns trotz aller Veränderungswellen in die Wärme des Moments eintauchen. Aus dem Dunkel gebiert sich der neue Tag und aus dem Vertrauen entsteht die Liebe und die Weisheit jeden Moment neu. Umarmen wir einfach, was ist und holen wir uns Unterstützung, wenn die Arme sich nicht mehr öffnen oder nicht mehr schließen. Die Reise zwischen Sinnlichkeit, Bewegung und Herzensbegegnung geht weiter. Öffnen wir uns dem Leben, ist es leicht. Sind wir verschlossen wie eine widerspenstige Ölsardinenbüchse, dann kommt das Leben mit dem Dosenöffner der Weisheit und holt uns ans Licht.

Übung: Mula Bandha I

Mula Bandha ist eine der besten Übungen, um den Beckenboden zu stärken. Eine starke Beckenmuskulatur ist nicht nur für Frauen wichtig, sondern hilft auch Männern bei der Kontrolle ihrer Erregung während des Liebens. Dazu ist eine Grundlage für den Prozess, in dem die Energie feiner wird und subtiler nach oben steigt. Und...jenseits des sexuellen ist es ganz einfach eine gute yogische Übung für die Fähigkeit des Körpers auch im späten Alter feste und durchblutete Organe zu haben. Zunächst wird eine Grundposition besprochen, die Ausgangspunkt für weitere Übungen ist. Der zweite Übungsteil folgt im April.

Übung 1

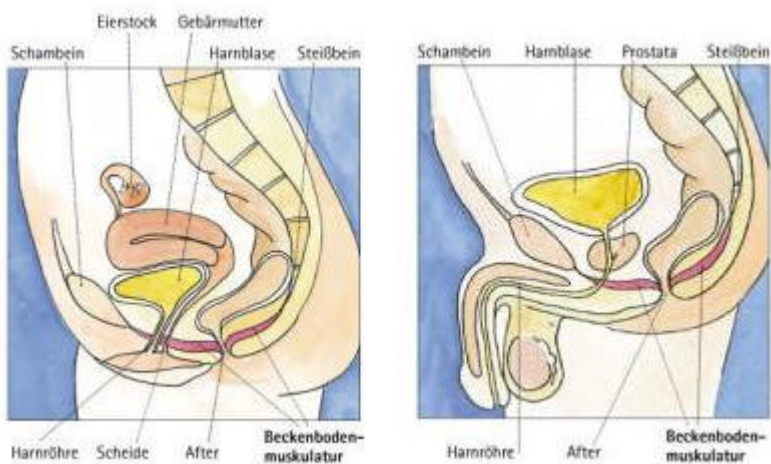
1. Lege dich - am besten nackt - auf den Rücken, ziehe die Oberschenkel zur Brust und überkreuze die Unterschenkel. das rechte Fußgelenk liegt über dem linken.
2. Fasse mit den Armen durch die geöffneten Beine hindurch mit der rechten Hand den linken Fuß und mit der linken den rechten.
3. Lege den Kopf entspannt auf den Boden, entspanne Arme, Beine, Gesicht und die Bauchmuskulatur.
4. Konzentriere dich auf die Beckenmuskulatur. Atme gleichmäßig und schicke Energie mit dem Atem in diesen Bereich.

Übung 2

1. Nimm die Grundposition ein.
2. Presse den Schließmuskel beim einatmen nach außen und ziehe ihn beim ausatmen wieder ein. Beim Ausatmen spanne die Beckenbodenmuskulatur an.
Frauen - spannen die Vaginalmuskulatur an
Männer - spannen die Muskulatur um die Peniswurzel an
3. Halte die Anspannung während der gesamten Ausatmung.
4. Wiederhole die Übung mindestens 7 mal.

Hinweis

Da die Beckenbodenmuskulatur gut trainiert sein soll, empfiehlt es sich diese Übungen entsprechend häufig durchzuführen. Diese Übungen kann natürlich auch angezogen durchgeführt werden. Dabei muss man nicht einmal in der Grundposition liegen, sondern kann auch auf einem Stuhl, in der U-Bahn oder im Auto sitzen. Vielleicht könnt ihr ja beim Warten an der roten Ampel oder beim Sitzen in der U- Bahn eure Beckenbodenmuskulatur trainieren. Nach einer gewissen Trainingszeit hat sich bei mir das Mulabandha „ziehen“ verselbständigt, d.h. es ist am Schluss beim Warten, beim Arbeiten im Büro und irgendwann auch beim Laufen zu praktizieren. Es ist so ähnlich wie mit dem Radfahren. Alles Übungssache!



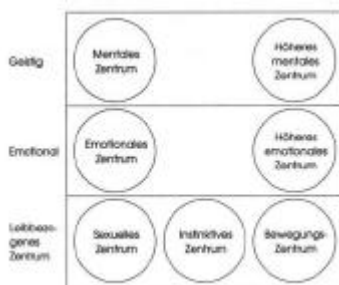
Text: Kopf- Herz- Bauch Facetten der verlorenen Einheit

Die neun Persönlichkeitstypen des spirituellen Enneagramms als Brücke zur Einheit

Das Enneagramm ist eine sehr einfache und unvermittelte Landkarte unserer persönlichen Verbundenheit oder Getrenntheit mit unserer Mitwelt und unseres Seins. Jede Position im Enneagramm (es gibt neun Facetten) stellt ein universelles Persönlichkeitsprofil dar (z.B. der Perfektionist, der Chef oder der Darsteller – **und das gilt auch für die Sexualität**) sowie eine essenzielle Eigenschaft, die damit verbunden ist (z.B. Liebe, Vertrauen, Kraft, Wille, Mitgefühl oder Freude). Diese beiden wichtigen Ebenen – individuelle Dynamik und Kontakt zur Essenz – sind verbunden in einer Pendelbewegung.

Je mehr wir mit unserer Essenz verbunden sind, desto weniger Macht haben Filme, Dramen und verstrickende Geflechte über uns. Je mehr wir in die Dramen verwickelt sind, desto weniger sind wir in Kontakt mit unserem Sein. Das Enneagramm (von ennea, griech. „neun“) wird unterteilt in drei „Triaden“, d.h. in Dreiergruppen von Persönlichkeitstypen. Die „Mental-Triade“ (5, 6, 7) steht für drei verschiedene Umgangsweisen mit Angst, die „Gefühl-Triade“ (2, 3, 4) für drei verschiedene Umgangsweisen mit Unwürdigkeit und die „Instinktiv-Triade“ (8, 9, 1) für drei verschiedene Umgangsweisen mit Wut. Die Mental-Triade konzentriert sich auf den Kopf, d.h. unseren „Mentalkörper“. Die Gefühl-Triade konzentriert sich auf das Herz, unseren „Emotionalkörper“. Und die Instinktiv-Triade konzentriert sich auf den Bauch, unseren physischen Körper.

In einer zweiten Bewegung werden sogenannten Urprogrammierungen aus unserem frühen Erleben so verwebt, dass diese (Subtypen) ihre eigene Routine haben. Macht/ Ohnmacht, Gier/ Mangel und Unwissenheit verbinden sich in verschiedenen Verknüpfungen und trennen uns von der Einheit. Diese drei unentwickelten Subprogrammierungen lassen uns in Beziehungen, in der Haltung zu unseren Körper und unserer Sexualität Unglück und Getrenntheit erfahren.



Durch den Kontakt mit dem Herzen kann die verborgene Last schmelzen und wir erleben das Ankommen in unserem inneren Zuhause. Das buddhistische und hinduistische Tantra und die Überlieferungen des Enneagramm schöpfen aus der selben inneren Quelle und es ist lohnenswert für sich und seine „Beziehungsbilder zu anderen Menschen“ mit dem Instrument des Enneagramms zu arbeiten. (weiter in der PDF)



Rezepte:

Gemüse-Safran-Reis (Pulao)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Basmatireis
2 große Karotten
6 EL Ghee oder Öl
0,2 g Safran, gemahlen
2 St Zimtrinde
5 Nelken
3 Lorbeerblätter
5 grüne Kardamomkapseln
125 g Erbsen
4 El Mandelstifte
20-30 Erdnüsse
Salz

Zubereitung:

Reis in einem Sieb gründlich spülen und in einer Schüssel ca. 30 Minuten einweichen lassen.

Safran in einer Schale mit 3 EL heißem Wasser übergießen.

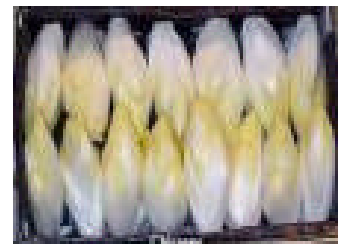
Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden.

In einem großen Topf Ghee mit Zimtrinde, Kardamomkapseln, Nelken und Lorbeerblätter kurz erhitzen. Reis, Karotten und Erbsen zu den Gewürzen in den Topf geben, dann Mandeln, Erdnüsse und Salz. Das Ganze gut verrühren. Mit $\frac{3}{4}$ l Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Dann die Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren und ca. 20 Minuten zugedeckt garen lassen, bis der Gemüsereis weich ist und die Flüssigkeit aufgesaugt ist.

Chicorée mit Datteln und Paprika

400 g Chicorée
50 g Datteln, getrocknet
1 EL Walnüsse, grob gebrochen
1 TL Senf, mittelscharf
6 EL Gemüsesuppe/ Fond
4 EL frischgepresster Mandarinensaft
5 EL Olivenöl, kaltgepresst
80 g Paprika, rot
1 EL Thymian, Meersalz, Pfeffer, 2 Msp. Koriander

Für das Dressing Senf, Gemüsefond und Mandarinensaft verrühren und dann mit dem Olivenöl langsam verrühren. Die Paprika waschen, putzen, klein würfeln und sofort ins Dressing geben. Mit Thymian, Meersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Datteln entsteinen und in feine Längsstreifen schneiden. Die Walnüsse grob brechen. Chicorée putzen, eventuell kurz abwaschen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Blätter sternförmig auf einem Teller anrichten, die Dattelstreifen darauf verteilen, mit dem Dressing übergießen und den Walnüssen garnieren.



Musikempfehlungen:



Sanfte Grooves und ein zutiefst sinnliches Ambiente

Still Chillin' / Gabrielle Roth & The Mirrors

Still Chillin (Offiziell erscheint Still Chillin am 12. März).

Durch meine Verbundenheit mit Gunakar Grundmann vom AIM Label und dem freien Produzenten Frank Mukto Schenker durfte ich schon probenhören.

Auf ihrer 19ten Veröffentlichung vermitteln Gabrielle Roth & The Mirrors eine transzendente Hörerfahrung, welche in der modernen Chill-Szene verwurzelt ist. Die Verschmelzung uralter magischer Chants und schamanischer Perkussion mit der inspirierenden elektronischen Technik dieses Jahrtausends machen Still Chillin' zu einem verführerischen und stimulierenden Musikerlebnis, dem man sich nur schwer zu entziehen vermag. Genial & innovativ!

AQ 2085 im Vertrieb von ZYX, Silenzio, Heeb (CH) und Lotus (A)



Cehade Brothers
Album: A Bride Over the Mediterranean

Label: **Elef Records (Lebanon)**

Die Chehade Brothers sind in diesem Jahr von den Hören von BBC als eine von 4 Gruppen für den World Music Award nominiert. Die Musiker stammen aus einer christlichen- palästinensischen Familie im Libanon und verweben christliche, jüdische und arabische Musik zu einem wunderbaren Tanzteppich, der von Erdhaftigkeit und Herzlichkeit nur so strotzt. Wer arabischen Klängen etwas abgewinnen kann, dem sei dieser Teppich zum Feiern und Tanzen in die Hand gegeben.

Erhältlich über amazon/ Klangproben (Song:Sitti) unter

www.bbc.co.uk/radio3/awards2005/profile_chehadebrothers.shtml

Preisträger Weltmusik 2005 World Music Award

www.bbc.co.uk/radio3/awards2005/nominees.shtml

Africa Tinariwen

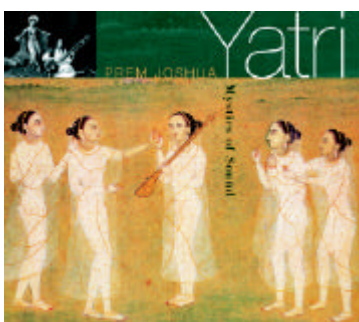
Asien Kaushika Chakrabaty

America Lhasa

Europa Ampanoia

Nordafrika Khaled

Neuerscheinungen ab Ende März Yatri von Prem Joshua und Dakshina von Deva Premal



Prem Joshua Garant für tanzbare Mystik und **Deva Premal** mit neue Versionen von Om Namah Shivaya, Krishna Mantra und vielen anderen wunderschönen Songs



Buchempfehlungen:



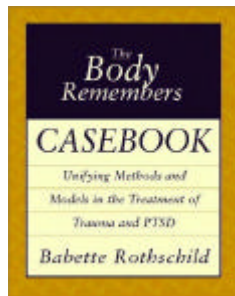
Barry Long Sexuelle Liebe auf göttliche Weise

Verlag Neue Erde GmbH

Barry Long ist sicherlich als ein Visionär auf dem Gebiet der Liebe zu bezeichnen. Barry unterscheidet sich in seiner Sprache und seiner Einfachheit wohltuend von anderen Autorinnen und Autoren zum Thema Tantra, in dem er den Fokus auf Liebe und Lieben legt und das hin und wieder sicherlich schöne Ritualbrimborium und das pseudosakrale Mäntelchen, was oft ums Tantra herumschuggert genauso beiseite legt, wie die Ideen das Tantra und gewöhnlicher Sex viel miteinander zu tun haben.

Seine Anleitungen sind praktisch, ehrlich und teilweise in ihrer Direktheit erschütternd deutlich bis ins Detail. Wer ohne Umschweife ein Verständnis dafür gewinnen will, dass es 2 Arten von Sexualität (eine zum Niesen und einem zum kosmischen Erleben der Einheit gibt) und dies in westlicher schnörkelloser (und liebevoller) Sprache lesen mag, der ist damit gut bedient. Barry beschreibt darin auch deutlich das Entstehen von traumatisierender Sexualität, was im Neo- Tantra auch hin und wieder Thema ist.

Kleinere Auszüge aus dem Buch stellen wir Mitte März auf der Seite zum Download ein und werden im TOR 28 und bei uns auch ein paar Exemplare in gedruckter Form hinterlegen.



Babette Rothschild
Der Körper erinnert sich
Synthesis Verlag und The Body Remembers
Casebook
(über amazon)

Auf die Idee diese beiden Bücher hier zu nennen, bin ich durch mein und Roswithas Arbeiten gekommen. Durch die gewaltigen Transformationen, die Wellen von globalem und persönlichem Erschüttertwerden gibt es nur eine Wahrheit, wie sie auch die tantrischen Schriften beschreiben. Lösche Begierde mit Begierde, Stolz mit Stolz und Angst mit Angst. Die alten Tantriker meinten damit nichts anderes als den Weg im Körper unterdrückte Wirbel durch körperliche Erfahrungen zu Schmelzen. Tiefe Stille, wirkliche heilende, göttliche Sexualität muss das Trauma schmelzen lassen. In diesen Büchern hat eine amerikanische Psychologin die in 20 Jahren erforscht. Wer Ego nicht als esoterische Chimäre betrachtet, sondern weiß, das Ego die gespeicherten schmerzvollen Erinnerungen des Lebens als Container enthält, der findet die Lösung überall. Ich lege sie ans Herz jedes Menschen, der weiß das jede Begegnung Chance und Risiko zugleich sein kann. Und vielleicht gelingt es mir ja, dem deutschen Verlag 1 oder 2 Kapitel des Buches für die Website verfügbar zu machen. Die Bücher sind leicht lesbar (leichtes Englisch beim englischen Buch) und durch die Verknüpfung von Theorie mit praktischen Erfahrungen aus der Arbeit der Therapeutin, die in Fachkreisen als die Expertin zum Thema gilt, auch gut verständlich. Letzteres, meine ich besonders für interessierte Menschen, die keine therapeutischen Ausbildungen absolviert haben. Das deutsche Buch ist mitunter spannend wie ein Krimi. Das gilt nicht nur für die Ergebnisse der Hirn- und Gedächtnisforschung, die Rothschild ihren Ausführungen voranstellt, um damit das komplexe Zusammenwirken von Emotion und körperlichen Reaktion zu beschreiben, sondern auch für die Einblicke, die sie dem/der Leserin in ihren therapeutischen Alltag gewährt. Im Gegensatz zu anderen Fachleuten, welche die physischen Komponenten traumatischer Erfahrungen vernachlässigen, zeigt Rothschild auf, wie wichtig es ist, gerade diese Aspekte in die Arbeit mit einzubeziehen. Ihr Ansatz mit den „Erinnerungen des Körpers“ Traumatherapie durchzuführen, gilt in Fachkreisen als neu und vor allem als vielversprechend, wenn es darum geht, die Leiden der KlientInnen zu minimieren.

Neues von Tara Sattva

Abendgruppe in Köln

Der 2. Zyklus der Abendgruppe in Köln (5 Abende) beginnt am 11. April. Der erste Abend ist wie stets offen und danach könnt ihr entscheiden.

Wir bieten mit den 5 Abenden in fest zusammenhängender Struktur eine Möglichkeit intensiv und günstiger als mit einem Wochenende einzutauchen in unsere Form des Tantra.

Der Zyklus korrespondiert in seiner Anzahl mit den fünf äußeren Sinneswahrnehmungen. Wir arbeiten in Übungen mit diesen Energieformen und öffnen uns dem Erfahren der dahinterliegenden geheimen Räume ihn uns und in der Begegnung.

Preis für den kompletten Zyklus: € 99.- (Ermäßigung auf Anfrage)

Sonstige fortlaufende Abendgruppen:

Immer Mittwochs um 19.30 Uhr im Institut in Bergisch Gladbach

Schwerpunkt: Meditation, Atemarbeit, Bewegung, Berührung

Donnerstags :um 20.00 im Institut in Bergisch Gladbach

Schwerpunkt: bioenergetische Übungen (Körperarbeit) und körperorientierte Prozessarbeit in der Gruppe

Aktuelle Events und Minis:

Vortragsabende

Die Vorträge beinhalten kurze Meditationen, Übungsansätze tantrischer Energiearbeit, sinnliche Elemente und kurze Demonstrationen, was es mit inneren Geheimnissen im Tantra auf sich hat.

Alle Vorträge finden in Tor 28 (Ex- Mobile) Machabäerstr. 28 Rückgebäude 1.Stock statt.

Der Zeitrahmen liegt 2,5 – 3 Stunden.

Kosten: Euro 10.- inklusive Booklet (begleitendes Material).

Es besteht die Möglichkeit, persönliche Fragen zum Thema einzubringen.

Die nächsten Termine:

9.März Tantra und Enneagramm - Wege des Herzens aus der Umklammerung des EGO Beginn: 20.00 Uhr
(Mehr dazu Anfang März oder im Vorfeld des Enneagramm- Projektes mit Myanna S. Stolper)

4.April Tantra- Pfad sexuellen Missbrauchs oder sexueller Heilung Beginn: 20.00 Uhr

Termine Hours of Darkness

Termine: 24. März (Gründonnerstag) und 28. März (Ostermontag),

3. und 17.April, 1.Mai jeweils 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kosten: € 12.- Ort: Tara Sattva Institut in Bergisch Gladbach

Das dreistündige Ritual in der Dunkelheit ist eine intensive Möglichkeit der Selbst- Begegnung an. Unser Gruppenraum lässt sich total verdunkeln und mit dem Ausschalten des Sehnsinns, gilt es die Welt danach neu zu erleben.

Bitte rechtzeitig anmelden. Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Fragen und Unsicherheiten (Angst im Dunkeln) könnt ihr gerne mit uns abklären

A cup of Tea- a cup Tantra Fragen und Antworten zum Thema Tantra

Da viele Begrifflichkeiten, Ideen und Vorurteile zum Thema Tantra durch den Menschen schwirren, gibt es einstündige Veranstaltungen im Tor 28.

Montag 21. März 18.00- 19.00 Uhr

Sonntag 10. April 12.00 bis 13.00 Uhr

Donnerstag 14. April 18.00 bis 19.00 Uhr

Unsere aktuellen Seminare

4./ 6. März Tantric Secrets II „Im Glanz des Feuers“

14./ 18 März Tantric Continuum (Intensivgruppe)

24./ 26. März Oster- Retreat von Gründonnerstagabend bis Karsamstag

1./ 3.April Massagewochenende "Glück der Berührung"

8./ 10. April Frauen Zeit I – „Körper und Bewusstheit“ mit Roswitha

15./ 17.April „Zeit für Weiblichkeit“ Der Weg zur Göttin mit Roswitha

22./ 24. April "Feuermann und Fischerkönig" Kreis der Männer mit Shanti

Neues auf der Internetseite (PDF / Rubriken)

Neue Dateien: Vorträge: Tantra- Verehrung des Weiblichen

Tantra- Hörbar

Ab März: Tantrische Küche II, Zeit der Weiblichkeit (Erfahrungsberichte) (PDF in Tantrisch Leben)

Tantrisches Spiel: Tara Game

Das erste SpielerInnentreffen ist am Montag 14. März ab 18.00 Uhr im Tor 28 in Köln.

Wir und die Spielleiterin freuen uns schon , euch zu sehen!

Unter tara@tarasattvatantra.de richten wir eine Adresse ein, über welche ihr Spielleiterin des Monats erreicht.

Ihr könnt ihr auch Fragen zumailen, die mit dem Spiel zusammenhängen.

Jeder Mitspieler möge uns kurz seine Kartenummer, die er besitzt mitteilen, damit wir einen Aushang mit den Nummern vorstellen können. Jeder Mitspieler erhält für die Zeit des Spiels eine e-Mail- Adresse auf unserem Server mit e-mail Weiterleitung, so dass die Namen nicht offen sichtbar sind.

Study Group: Weisheit des Diamanten

Warum wir Glück oder Unglück anziehen, hängt zum großen Teil von unserer seelischen und geistigen Verfassung ab. Erfolg und Misserfolg im Geschäfts- und Privatleben als Resultat unserer Geistesprägungen sind Themen der Study Group. Neues Material zum persönlichen Arbeiten im Alltag gibt es auf den Treffen am 1. März und 5. April .

Zeit: First Tuesday (jeden ersten Dienstag im Monat) 1. Februar und 1. März Beginn: 18:00

Kosten: DANA = freiwillige Sammlung zur Deckung der Raumkosten durch Anzahl der Anwesenden

Ort: Tor 28 (Ex- Mobile) Machabäerstr.28 1.Stock Konferenzraum

Specials mit Freunden

„Im Herzen begegnen“ Tantra- Special Bodynet Cologne

Wir und Stefan, Isha, Göta vom Bodynet 24. April Köln Tor 28 (Vibha)

Shanti und Myanna Sandra Stolper

Dienstag 15. März (19.30 bis 21.30 Uhr)

Vortrag: **Kopf ,Herz, Bauch – Einführung in den Enneagramm- Zyklus Tara Sattva Institut Bergisch Gladbach**

Freitag 8. April(19.30 bis 21.30 Uhr)

Vortrag: **Kopf ,Herz, Bauch – Einführung in den Enneagramm- Zyklus Tor 28 Köln Nähe HBF**

Enneagramm- Zyklus Workshops

20. Mai (17.00 bis 23.00 Uhr)

10. Juni (17.00 bis 23.00 Uhr)

11.Juni (10.00 bis 16.00 Uhr)

Info: Myanna Sandra Stolper aqua@ms-stolper.de/0170 4707900 und 0221 9229233

Shanti Morawa shanti@tarasattvatantra.de 02202 284848

Andere Events und Specials März/ April 2005		
24. März (Donnerstag)	Hours of Darkness Meditation- und Ritual im Dunkeln Tara Sattva Institut 19.30- 22.30 Uhr	€ 12. -
28. März (Ostermontag)	Hours of Darkness Meditation- und Ritual im Dunkeln Tara Sattva Institut 19.30- 22.30 Uhr	€ 12. -
3. April (Sonntag)	Hours of Darkness Meditation- und Ritual im Dunkeln Tara Sattva Institut 19.30- 22.30 Uhr	€ 12. -
12. März	Tantra und Massage Schnuppertag im Tara Sattva Institut 11.00 – 20.00	€ 25. -
20. März	„Erbühen des Lotos“ Tantra Schnuppertag in Vibha`s Raum Machabäerstr.28 Köln Nähe HBF	€ 35. -
17. April	„Liebende Augen“ Meditation—Tantra- Körperarbeit In Vibha`s Raum Machabäerstr.28 Köln Nähe HBF	€ 35. -

Abendgruppen 2005

Ab Februar 2005 gibt es 4 mal im Jahr die Möglichkeit in einem 5 Wochenzyklus in eine feste Abendgruppe einzusteigen. Die Daten: 11. April bis 9. Mai/ 12. September bis 17. Oktober 31. Oktober bis 28. November

Tanzempfehlungen:

TANZSPASS

Samstag, den 12.03.2005

Samstag, den 26.03.2005

Samstag, den 09.04.2005

HAPPY HOUR von 20:30 bis 21:30 halber Beitrag (plus Getränkebon).

jeweils im Nachbarschaftsheim, Kreuzerstr. 5-7, 50672 Köln Fernsehturmnähe

Grüngürtel Nähe Bahnhof Köln-West U-3,4,5 Hans-Böckler-Platz

Infos über DJs und weiteres unter www.tanzspass-koeln.de

Five ways of being (5 Rhythmen erforschen) Ab März immer Dienstags (Beginn: 1. März)

und

Sweat your Prayers 5 Rhythmen Waves Trance Events Ab März immer Donnerstags (Beginn: 3. März)

mit Sangeet Portalski

Ort: Paragate Tor 28 (Vibhas Raum) Machabäerstr.28 Köln Nähe HBF

Kosten: VVK € 16.- (AK € 20.-)

Kontakt: www.fivewaysbeing.de / inof@fivewaysbeing.de

Julia (julia.knez@t-online.de) und VIBHA 0221 2722343

The Joy of Dancing am Freitag, den 4. März 2005, 20 Uhr

im Kunstsalon, Brühler Strasse 11-13, Köln

von 20:00 bis 21:00 Uhr gibt es eine Anleitung zum Salsa Tanzen für Anfänger

(kostenlos natürlich). Danach wie immer

The Joy of Dancing am Freitag, 22. April ,20 Uhr

Mit roter Energie den Frühling feiern" (Wer will, schmückt oder kleidet sich mit irgendetwas Rotem).

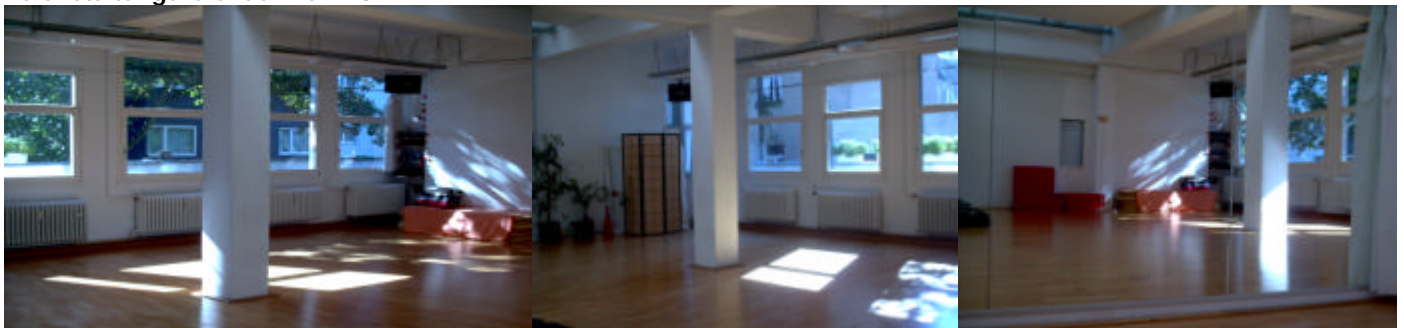
Kostenbeteiligung EUR 8,- an der Abendkasse

Anmeldung Nach Möglichkeit wird um namentliche Anmeldung per E-Mail gebeten.

Veranstaltungsempfehlungen:

Aqua Wellness mit Myanna Sandra Stolper jeden Freitag im März im Mediterrana in Bergisch Gladbach (19.00 Uhr - 20.00 Einführung Entspannung im Wasser anschliessend Sessions 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr) (Näheres bei Myanna 0170 4707900 oder 0221 9229233 erfragen) .

Veranstaltungskalender TOR 28



Bilder: Tor 28 (Studio /großer Raum) in Köln

Wiederkehrende Termine und fortlaufende Angebote, die offen oder noch offen sind

Montag

Tantra Abendgruppe

Tara Sattva Institut

2. Zyklus (5 Abende) ab 11. April

Näheres: shanti@tarasatvat Tantra / 02202 284848

Dienstag

Weisheit des Diamanten Study Group zum Buch von Michael Roach und zum Thema Buddhismus, Arbeit und Wirtschaft:

Jeden ersten Dienstag im Monat (1.3, 5.4.,3.5.,7.6.)

Zeit: 18:00 bis ca. 20.00 Uhr

Kontakt :Shanti Morawa morawa@syflow.de/02202 284848

5 Rhythmen nach Gabrielle Roth mit Sangeet

Ab 1. März jeden Dienstag von 20-22.30h

"5 Ways of being" mit Sangeet mehr Informationen unter www.fivewaysofbeing.de für mehr Informationen auch telefonisch: Vibha 0221-2722343 oder im TOR unter 0221-9227885

Afrikanischer Tanz und New Dance

vom Ökobilidungswerk 1. Semester bis Ende Mai

jeden Di von 18-19.30h, mehr Info unter www.oekobildungswerk.de

Mittwoch

Afrikanischer Tanz und New Dance

vom Ökobilidungswerk 1. Semester bis Ende Mai

jeden Mi. von 18-19.30h

Mehr Info unter www.oekobildungswerk.de

Studygroup Deer Tribe Metis Medicine Society

Lucia Brenner (Luciatake5@web.de)

Chrystal Rainbow Heart

14 tägig Mi. 18-22h

Kontakt in Improvisation - Improvisation in Kontakt

"Egal welchen Weg ich nehme ich tanze nach Hause"

Kabiro Eva Scheller (01776486495)

Mittwoch 13.04.-15.06.05 20-22h

Donnerstag

Afrikanischer Tanz und New Dance

vom Ökobilidungswerk 1. Semester bis Ende Mai

jeden Do von 18-19.30h mehr Info unter www.oekobildungswerk.de

Sweat your prayers"Ritual Wave"

5 Rhythmen nach Gabrielle Roth mit Sangeet

Ab 3. März jeden Donnerstag von 20-23h

mehr Informationen unter www.fivewaysofbeing.de

für mehr Informationen auch telefonisch:

Vibha 0221-2722343

oder im TOR unter 0221-9227885

Veranstaltungen nach Datum

März

Donnerstag 3. März 17.30 bis 18.30

A cup of tea- a cup of Tantra

Alles zum Thema Tantra, was alle wissen wollen und keiner zu Fragen wagt.

Info: shanti@tarasattvatantra.de

Freitag bis Sonntag 4.-6. März

Satsang mit Zeno

nähere Informationen: Paripurna 0221-5739897

Mittwoch 9.März

Beginn: 20.00 Uhr

Vortrag: Tantra und Enneagramm - Wege des Herzens aus der Umklammerung des EGO

Montag 14. März 18.00- 21.00

Spieletreffen Tara Game

Nähere Infos: tara@tarasattvatantra.de 02202 21825 und Brett im Tor 28

Dienstag 15. März (19.30 bis 21.30 Uhr)

Vortrag: **Kopf ,Herz, Bauch – Einführung in den Enneagramm- Zyklus**

Enneagramm- Zyklus Workshops

20. Mai (17.00 bis 23.00 Uhr)

10. Juni (17.00 bis 23.00 Uhr)

11. Juni (10.00 bis 16.00 Uhr)

Info: Myanna Sandra Stolper aqua@ms-stolper.de/0170 4707900

Shanti Morawa shanti@tarasattvatantra.de 02202 284848

Freitag 18. März Beginn 19.45h

Laugh your Body! Mit Uwe Krist und Heinz Hilten

nähere Infos unter www.come2move.de

Sonntag 20. März 13.00 bis 20.30 Uhr

„Erbblühen des Lotos“ Tantra Schnuppertag

Nähere Informationen:

Tara Sattva Institut shanti@tarasattvatantra.de/ 02202 284848

Montag 21. März 18.00 bis 19.00

A cup of tea- a cup of Tantra II

Alles zum Thema Tantra was alle wissen wollen und keiner zu Fragen wagt.

Info: shanti@tarasattvatantra.de

Montag 21. März 20-22h

Bauchtanz mit Herz und Hüftschwung

Carlett Kaup (01794806155)

Freitag bis Montag 25.-28. März

Workshop mit Sangeet "Death gives Life"

nähere Informationen bei Vibha 0221-2722343

oder im Tor unter 0221-9227885

oder julia.knez@t-online.de

April

Montag 4. April Beginn: 20.00 Uhr

Vortrag: Tantra- Pfad sexuellen Missbrauchs oder sexueller Heilung

Nähere Informationen: Tara Sattva Institut shanti@tarasattvatantra.de/ 02202 284848

Freitag 8. April

Satsang Divine Mother Avataradevi

Informationen: das-butterfly-team@gmx.de

Freitag 8. April 20.00 Uhr

Vortrag: **Kopf ,Herz, Bauch – Einführung in den Enneagramm- Zyklus Teil II**

Info: Myanna Sandra Stolper aqua@ms-stolper.de/0170 4707900

Shanti Morawa shanti@tarasattvatantra.de 02202 284848

Sonntag 10. April 12.00 - 13.00 Uhr

Donnerstag 14. April. 18.00 bis 19.00

A cup of tea- a cup of Tantra III

Alles zum Thema Tantra was alle wissen wollen und keiner zu Fragen wagt.

Info: shanti@tarasattvatantra.de

Sonntag 17. April 13.00 - 20.30 Uhr

Schnuppertag „Liebende Augen“ Meditation—Tantra- Körperarbeit

Nähere Informationen: Tara Sattva Institut shanti@tarasattvatantra.de/ 02202 284848

Sonntag 24. April

„Im Herzen begegnen“ Tantra- Special Bodynet- Cologne

mit Shanti, Roswitha, Stefan, Isha, Göta

Nähere Informationen: shanti@tarasattvatantra.de/ 02202 284848

Weitere Veranstaltungen

Das von mir wärmstens empfohlene Dead can Dance Konzert am 26. März in der Kölner Philharmonie ist leider offiziell ausverkauft. Ich habe mir noch keine Karte besorgt, also wer Wege weiß, ich suche selbst.

21. März Osho Enlightenment Day Celebration OSHO UTA

+

Sa u. So 23. und 24. April 2005 8. WESAK-Fest im **Veranstaltungsforum Fürstenfeld**

Stadtsaal - 82256 Fürstenfeldbruck Fürstenfeld 12 mit Konzert am Samstag DEVA PREMAL & MITEN

Eröffnungskonzert der Dakshina Deutschland Tour 2005 **Beginn 20:00 Uhr**

Das Wesak-Fest ist als das Fest des Buddha bekannt (Buddhas Erleuchtungs- und Geburtstag) und wird zum ersten Vollmond, wenn die Sonne im Sternzeichen Stier steht (üblicherweise im Mai, aber manchmal auch im April) gefeiert. u.a. mit Vorträgen und sowie Konzerten von Sayama, SHA und Deva Premal & Miten und einer Ausstellung Spiritueller Kunst von Uli Fischer und Soham Holger Gerull.

SATYAA & PARI Mantra-Konzerte

Sa 02.04.2005 18.30 Uhr

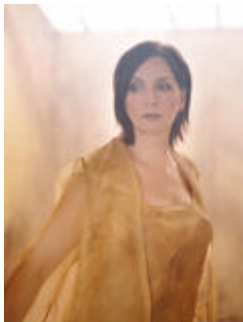
Yoga Conference, Dorint Hotel, Helenenstr. 14, 50667 Köln

Kontakt : Tel. 0221 - 923 55 05

Moya Brennan - The voice of Clannad & Band

Moya Brennan - Konzert im Funkhaus 24.04.2005 20:00 Uhr

WDR Funkhaus am Wallrafplatz Klaus-Von-Bismarck-Saal (Großer Sendesaal WDR)



Weltweit gilt sie als die Ikone des irischen Gesangs. Angefangen hat alles mit der Gruppe **Clannad**, deren Frontfrau sie war und immer noch ist. Moyas Stimme hat Millionen Kinogängern bei Soundtracks wie **„Last of the Mohicans“** oder **„Robin Hood“** Gänsehaut beschert.

Von der siebenköpfigen Band gekonnt ausgebreitet, lotet Moya diese Tiefen irischer Stille mit ihrer engelsgleichen Stimme aus. Besonders beeindruckend ist der atmosphärische Gesang von sechs Stimmen, die den Zuhörer tief in die Sagenwelt der Kelten entführen. Neben all dieser

Verinnerlichung wirken schnelle Instrumentalpassagen umso zündender, wenn das virtuose Können der Band brilliert und die irische Lebensfreude durchbricht. Moya hat es in all ihren Projekten geschafft, entspannte Musik zu machen und diese gegen die Vereinnahmung von seichter Supermarktmusik zu verteidigen, weil die gälischen Roots für Bodenhaftung sorgen. **Eintritt:** 31,50 € / 27,50 € / 23,50 €

Karten im Vorverkauf unter Tickethotline: 0221 - 2801 oder über www.koelnticket.de

Viel Freude und viel Vergnügen mit dem beginnenden Frühlingserwachen

Shanti und Roswitha



Tara Sattva Institut

Gierather Str.70

51469 Bergisch Gladbach

Kontakt: 02202 284848

shanti@tarasattvatantra.de

www.tarasattvatantra.de

