

# Tantra Newsletter

Tara Sattva Institut

Blättermond /Fall Oktober 2006/ Nr. 25



Vorwort: Blätterfall und Sinnesstille

Übung: Tantrische Pulsation

Ritual:

Das Sinnliche Erwecken Teil II

Texte:

Tantra der zwölf Sinne Teil I

Weisheit des Körpers III

Beziehungen und Enneagramm Teil III

Rezepte für sinnliches Schmecken und

Riechen:

Herbstlichter in der Dunkelheit

Bücher für den Geist und das Herz:

Zadra & Zadra Hingabe und Ekstase

Daniel Odier Tantra Yoga

Musik für das Ohr:

Gigi Gold & Wax

Mari Boine Idjagiedas

Oregon Prime

Mercan Dede Breath

Bilder für das Auge

DVD Penny Slinger Goddess Juice

Tanzen für den Körper (rauchfrei):

5 Rhythmen Veranstaltungen mit Sangeet

Tanzspaß Köln

Joy Of Dancing Köln

Love Generation Party Köln

Rauchfrei Tanzen in ganz Deutschland

Veranstungstipps im Oktober:

Köln im Oktober

Überregionale Veranstaltungen Weltmusik

Enneagramm:

Beziehungen und Enneagramm Teil III

Neues von Tara Sattva:

Vorschau 2007

Tantra für Paare auch als Abende (1x im Monat)

Aktuelle Seminare und Events

Gastveranstaltung Siegmund Gerken

Diamond Cutter Study Group

Tibetan Heart Yoga Study Group



Impressum: Shanti Morawa

Tara Sattva Tantra Institut

Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach

Telefon 02202 284848 e-mail: shanti@tarasattvatantra.de

## Vorwort: Blätterfall und Sinnesstille

Im Fallen der Blätter fallen auch wir nach Innen und blicken zurück auf das Erlebte und lassen uns nach vorne Rufen in den nächsten Jahreszyklus. Für uns in unserer Arbeit bedeutet dies jetzt eine Zeit der intensiven Vor-Planung des nächsten Jahres, um wieder Räume der Intensität, der persönlichen Offenheit und des Verbindens mit unserem tantrischen Alltag, mit euch zu kreieren. Dabei sind wir dankbar für die Fülle an Begegnungen mit all den Menschen und in all den Räumen, die wir gemeinsam bis jetzt kreiert haben. In dieser herausfordernden Zeit, Kraft zum Leben und zur Kreativität, ob in der Sexualität, in der Hingabe in die Beziehung zum eigenen Körper, zum Paar-Sein und anderen Situationen zu haben, erfordert einen guten Ankerplatz. Genau so verstehen wir unsere Arbeit: Zum Verankern in der Welt und in unserer persönlichen Kraft, im tiefen Ja zum Leben. Ich wünsche uns allen viel Freude auf der gemeinsamen Reise, und dass wir uns wie die Blätter vertrauensvoll in die Existenz fallen lassen können.

Mit offenem Herzen

**Shanti**

## Bilder für das Auge

### **DVD Penny Slinger Goddess Juice**

Penny Slinger hat als Co-Autorin und Grafikerin vor vielen Jahren ein sehr schönes Kompendium herausgegeben: Das grosse Buch des Tantra. Als Künstlerin hat sie ein neues, wildes DVD-Projekt in Angriff genommen, in welchem in 64 Abteilungen die wilde Kraft der Dakinis, tantrischer weiblicher Gottheiten erlebbar ist. Erste Teile dieser Arbeit sind im Internet zu sehen und haben uns auch dieses Titelbild geschenkt: Goddess Juice.

[www.goddesschannel.com/GC\\_GSpot.html](http://www.goddesschannel.com/GC_GSpot.html)

[http://www.pennyslinger.com/html/PS\\_Biosphere.htm](http://www.pennyslinger.com/html/PS_Biosphere.htm)



**Penny Slinger in der Mitte des Bildes**

Auch nach über 30 Jahren innerer Bewegung ist sie immer noch mit inspirierenden Dingen, dabei den tantrischen Raum in den Alltag zu bringen.

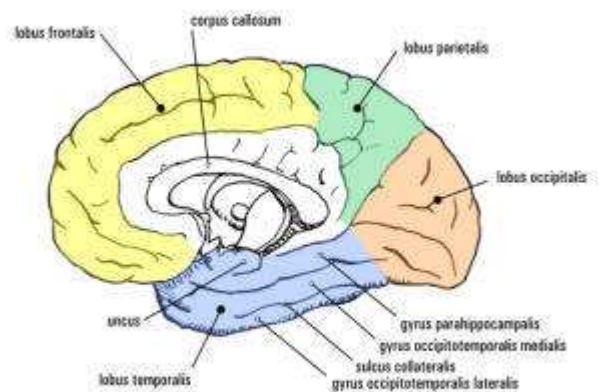
## Übung: Tantrische Pulsation I

Verschiedene Power-Punkte an unserem Körper lassen uns stärker als andere Punkte spüren, wie die verschiedenen Energieformen durch unseren Körper pulsieren. In vertrauensvollen Übungen können wir uns darauf einlassen, in den gemeinsamen Rhythmus des Atems, des Herzschlages, der Darmaktivität, der Pulsation unseres Rückenmarkes, unseres Knochengewebes und anderer Körperrhythmen hineinzuhören. Verbinden wir dies mit Körperkontakt und Meditation, so entsteht ein Feld, das uns in die Tiefe des Tantra eintauchen lässt. Sich in diesen Kontakt hinein zu spannen, einander zu lauschen und weiter nichts zu tun, ist essentielle Praxis. Hier zu eine kleine Übung.

Lege dich in der Rückenlage hin und stelle deine Beine angewinkelt auf den Boden, um gut geerdet zu sein. Dein Übungspartner hat seine Beine (dir gegenüberliegend) auf der Außenseite deines Beckens an den Hüften platziert. Über die Hände seid ihr zusätzlich entspannt verbunden. Partner A öffnet und schliesst seine Beine wie ein Schmetterling, während Partner B nur den Druck auf die Hüften ausübt und ansonsten entspannt. Beide atmen tief ein und aus, wobei das Ausatmen drei mal so lange dauert, wie das Einatmen.

Nach 25 Minuten wechselt die Positionen und schaut, was ihr nach dieser Zeit in eurem und im Körpers des Partners wahrgenommen habt.

Alle diese Übungen aus dem Bereich der Pulsations-Wahrnehmung haben ihre Wirkungen auf die Aktivität bestimmter Gehirnbereiche und auf länger praktiziert, können sich bestimmte angespannte Räume in unserem Körper und im Gehirn entladen und dadurch den Raum öffnen für neue Erfahrungen ob als Einzelperson oder in der Entwicklung zum Paar-Sein.



Auch für die Entwicklung der fünf „tantrischen“ zusätzlichen Sinne ist dies eine Möglichkeit zum Entwickeln und Wahrnehmen.

## Ritual: Das Sinnliche Erwecken Teil II

In diesem Ritual verkörpert der männliche Partner den Gott Shiva, der weibliche ist seine Gemahlin, auch Shakti genannt. Da es ein Ritual ist, empfiehlt es sich, vorher den Raum und den eigenen Körper vorzubereiten. Nimm ein Bad, schmücke dich und bekleide dich festlich. Sucht euch eine Zeit aus, in der ihr für Stunden nicht gestört werdet oder unter Zeitdruck steht.

(Der erste Teil findet sich im September Newsletter)

### Der Geruchssinn

Deine Shakti/ dein Shiva sitzt noch immer vor dir.

Erwecke jetzt seinen Geruchssinn:

Führe ihm kleine Lämpchen zu, auf die ein Tropfen eines ätherischen Öls geträufelt wurde.

Beginne aus der Entfernung durch pusten oder fächeln, deinem Partner den Duft zukommen zu lassen. Wähle verschiedene Düfte. Mit dieser Übung werden die Sinne geweckt, der Hörsinn ist fast ausgeschlossen, durch die Stille, die in dieser Übung herrscht. Der Sehsinn ist durch die Augenbinde abgeschaltet, zu Fühlen oder Tasten gibt es nichts. Die Partner berühren einander nicht. Die einzige Sinneswahrnehmung ist der Geruch.

### Der Geschmackssinn

Der Empfangende legt sich auf den Rücken: Jetzt beginnst du, als aktiver Partner, den anderen zu füttern: Nur kleine Häppchen als Kostprobe. Lass es ihn nicht gleich verspeisen, sondern riechen, mit den Lippen fühlen, mit der Zunge berühren. Es geht nicht um die Speisung, sondern um den Genuss. Sei im Augenblick und fühle, was es zu fühlen gibt. Alles ist essbar. Es kommt nicht darauf an, ob du es magst. Habe Vertrauen in die Führung deines Partners. Die Wahl der Speisen sollte Süßes und Saures, Bitteres, Salziges und Scharfes sein. So wird der Geschmackssinn der Zunge angeregt.

Prana erhalten wir nicht nur durch die Nahrung, die wir aufnehmen, sondern auch über den Geschmack.



## Ritual: Das Sinnliche Erwecken Teil I

### Der Tastsinn

Dein Partner mit den verbundenen Augen legt sich nun bequem auf den Rücken, so weit entkleidet, wie er es mag. Beginne nun mit Federn, Tüchern oder Fingerspitzen die Haut deines Partners zu berühren. Feinste Berührungen mit weichen Fellen, seidigen Stoffen, Federn, Fingerkuppen und Haaren. Beatme den Körper mit deinem eigenen Atem oder benetze ihn mit Wasser. Leichtes Streicheln, Pusten, Kratzen mit Fingernägeln verursacht die verschiedensten Gefühle und Reaktionen. Auch hier überrasche deinen Partner mit ungewöhnlichen Erfahrungen, wie die eines Eiswürfels zum Beispiel. Dieser leichte Hautkontakt geht allmählich in eine sinnliche Massage über. Hier ist der Tastsinn gefragt. Durch die passive Haltung wird erlebbar, wie sich leichte Berührungen an verschiedenen Körperstellen unterscheiden. Die Haut wird als großes Tastorgan wahrgenommen.

### Ausklang

Lass deinen Partner nach der Massage in Stille nachspüren, während du ihn begleitest. Danach werden die Rollen getauscht und dein/e Partner/in wird aktiv. Er/Sie erzeugt Klänge, verteilt Düfte und weckt den Tastsinn, bis sich auch hier ein Nachspüren anschließt. Zum Abschluss sitzt wieder beide, blickt einander wieder neu in die Augen und bedankt euch mit dem Namasté und einer Verbeugung voreinander. Die feineren Sinneswahrnehmungen führen uns zu einer höheren Sinnlichkeit, zum Licht des Herzens.

Dieses Ritual führt euch zueinander und weckt die Bereitschaft zum Vertrauen in den Partner. Es ist eine sehr spielerische Variante, der nicht die Andacht fehlt, da sie im Rahmen eines Rituals stattfindet. Der Rahmen ist gesteckt und gerade beim ersten Mal sollte er strikt eingehalten werden, um das gegenseitige Vertrauen zu stärken. Rituale sind eine wunderbare Möglichkeit die Gewohnheiten des Alltags zu verlassen und im Gewöhnlichen das Außergewöhnliche zu entdecken.

Unsere Sinne sind wie Pforten für unsere Wahrnehmung durch die das Leben eintritt und uns im Innersten berührt. Sonne und Mond, Licht und Schatten, Wärme und Kälte nehmen wir durch unsere Sinne in uns auf. Und sogleich sind unsere Sinne auch die Brücken, die uns mit alldem verbindet; mit anderen Menschen, mit der Natur, mit all den bunten Erscheinungsformen der Welt. Lege öfter am Tag eine Pause ein, halte einfach ein im Tun und richte deine Achtsamkeit auf deine Sinne. Was riechst du, was spürst du? Was schmeckst du? Was hörst und siehst du? Staune wie ein Kind.

**Mehr zum Thema Sinne in dieser Ausgabe im nachfolgenden Artikel.**

## Text: Tantra der zwölf Sinne

Mit den Sinnen bezeichnet man üblicherweise die schon von Aristoteles erkannten fünf Sinneskanäle des Menschen, also Gehörsinn (1), Geruchssinn (2), Geschmackssinn (3), äußerer Sehsinn (4), und Tastsinn (äußerer Bewegungssinn) (5).

Die modernen Neurowissenschaften (ebenso wie alte Schriften in Yoga und Tantra) beschreiben für den Menschen noch weitere Sinne:

(6) Propriozeption (Körperempfindung oder Tiefensensibilität, auch innerer Bewegungssinn genannt)

(7) Gleichgewichtssinn (Gravitationsempfindung)

(8) Hormonsinn (VNO/ Pheromone/ Botenstoffe)

(9) Körperelektrizitätssinn

(10) Thermozeption (Temperatursinn)/

Lichtwahrnehmung innerhalb des Zellkörpers (Biophotonen)

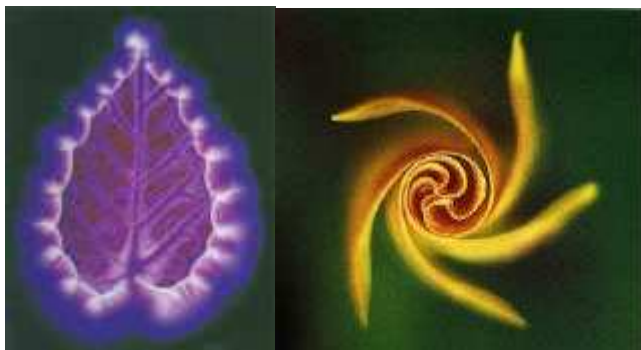
(11) Neurologische Resonanz (Intuition durch Spiegelneuronen) siehe auch folgenden Beitrag

[www.swr.de/swr2/sendungen/campus/archiv/psychologie.html](http://www.swr.de/swr2/sendungen/campus/archiv/psychologie.html)

(12) Magnetsinn (Magnetfeld der Erde und seiner Beeinflussbarkeit durch äußere Einflüsse und durch Lebewesen untereinander).

Unter dem Begriff "Synästhetik" gibt es ein "Übersprechen" zwischen den bisher gesehenen fünf Sinneskanälen, so dass z.B. Klänge als farbige Muster erkannt werden. Aber auch andere Sinneskanäle erzeugen Verbindungen in der menschlichen Wahrnehmung. Was in alten Zeiten dann eher in esoterischen Vokabeln mündete, lässt sich heute durch die Wissenschaften erläutern, so dass das "Übersprechen" der 7 neuen Sinne eigene Effekte der Wahrnehmung und Bewusstseinsveränderung einsteuern kann.

Was dies für den eigenen Körper und auch die sinnliche Begegnung mit anderen Menschen und der Außenwelt bedeutet, davon handelt meine neue dreizehnteilige Serie in der wir zuerst, jeden einzelnen Sinn ausführlich betrachten und das Schauen wir durch das „Gute“ oder „Schlechte“ „Übersprechen“ in der Sinneswahrnehmung tantrische Tiefenräume entstehen lassen können, die uns den Körper noch mehr als unseren heiligen Tempel erschließen können und unseren Alltag mit Energie aufladen können.



## Text: Tantra der zwölf Sinne

Zitteraale erkennen im Dunkeln ihre Gegner durch die Wahrnehmung von Änderungen elektrischer Felder, die sie selbst aussenden; Zitterrochen nehmen die ihrer Beute wahr; Klapperschlangen haben einen Wärmesinn; Webspinnen erkennen durch einen Magnetsinn die kleinsten Bewegungen in ihren Netzen; an Rotkehlchen, Tauben und diversen anderen Vögeln wurde der Magnetsinn experimentell nachgewiesen (erstmalig 1967 von Wolfgang Wiltschko in Frankfurt am Main). Alle diese Sinne, die inzwischen genauer erforscht werden, haben eine Verankerung im Biologischen und sind nichts Übernatürliches (mehr).

Darum erscheint es naheliegend, auch sogenannte paranormale Phänomene aus dieser Warte unter die Lupe zu nehmen, und damit auch den Begriff der „Siddhis“ wie er im Yoga und Tantra existiert auf pragmatisch-wissenschaftliche Beine zu stellen. Dies hilft wesentlich, um zu verstehen, wie Meditation, Atemtechniken, Körperbewegungsübungen, Rituale, einfache Körperhaltungen und deren Kombination mit der Sexualität zu sogenannten Ekstasezuständen führen können. Diese Ekstasezustände verknüpfen uns jenseits der vermeintlichen Begrenzung unseres eigenen Körpers im Positiven mit dem (Trance-) Transpersonalen oder ermöglichen uns ein tiefes Verstehen von Trauma, Schock und fehlender Weiterentwicklung durch begrenzende Muster bei uns selbst oder unseren Mitmenschen.

Unser Umgang mit unseren zwölf Sinnen ist der erweiternde und befreiende Schlüssel.



### **\*Siddhi**

Unter Siddhi werden in den Lebensgeschichten verschiedener buddhistischer Meister Kräfte wie Gedankenlesen, das Wetter beeinflussen, über Wasser laufen können, sich durch die Lüfte oder auch durch Felsen hindurch bewegen, Krankheiten spontan heilen zu können oder auch Tote zum Leben zu erwecken, erwähnt. Die Arten gewöhnlicher Siddhi erscheinen demnach nahezu unbegrenzt, sie sollen im tantrischen Buddhismus als Resultat tantrischer Praxis auftreten und sollen auch mit Eintritt in die verschiedenen Bodhisattva-Stufen einhergehen. In der Literatur des sutrischen (hier Mahayana) und insbesondere des tantrischen Buddhismus finden sich zahlreiche Beispiele für Meister, die die genannten oder auch andere Siddhi erlangt haben sollen.

### **Höchstes Siddhi**

Höchstes Siddhi bezeichnet die Erlangung der vollen Erleuchtung. Oft, aber nicht immer, zeigen Wesen die Erleuchtung erlangt haben, auch verschiedene gewöhnliche Siddhi. Buddha Shakyamuni zum Beispiel soll einige Zeit nach seiner Erleuchtung 15 Tage lang gewöhnliche Siddhi demonstriert haben, um die Hingabe und das Vertrauen seiner Schüler zu stärken.

## Text: Beziehungen und Enneagramm Teil III

### Die Subtypen des Enneagramms unter Beziehungsaspekten

Nachdem wir uns im Vorfeld in den letzten Ausgaben im Überblick und im Allgemeinen mit dem Thema Beziehungen und Enneagramm beschäftigt haben, wollen wir uns nun anhand der dritten Gruppe beispielhaft das Wechselspiel des Enneagramms in Beziehungen und in der Sprache des Körpers mit einigen genaueren Betrachtungen anschauen.

#### Hilfsleidenschaften der Untertypen (nach Naranjo)

	selbsterhaltend	sozial	sexuell
<b>ACHT</b>	<b>Befriedigung</b>	<b>Freundschaft</b>	<b>Besitzergreifen</b>
<b>NEUN</b>	<b>Appetit</b>	<b>Teilnahme</b>	<b>Verschmelzung</b>
<b>EINS</b>	(sich) <b>Sorgen</b> (machen)	<b>Nicht-Anpassung</b>	<b>Eifer</b>

Dazu wollen wir uns Körperbilder, Bewegungsformen und Spracherzählungen und ihre Auswirkungen in Beziehung und Sexualität anhand folgender Beispiele anschauen:

#### SELBSTERHALTENDE ACHT

Das Kernthema im Betrachten durch den Beobachter der meisten Achter ist die Stärke oder das Hervortreten des oberen Körper-Bereiches und die mangelnde Kraft in den Beinen. In der Körper- und Bewegungssprache der Selbsterhaltenden Acht sind zwei Aspekte deutlich zu erkennen: Das Sondieren des Raumes, welches sich durch die Nähe zur Sieben erklären lässt und der wuchtige, selbstzentrierte Auftritt. Leichtes oder mittleres Übergewicht verteilt sich über den ganzen Körper. Die Sprache ist laut, akzentuiert und ironisch bis zynisch um damit das Revier abzustecken, ohne in die direkte Aggressivität der sexuellen Acht mit ihrem Dominanzgehabe komplett durchzurutschen.

Kernthema, auch in der Bewegung sind Rhythmische Bewegungen, die ein festes Auftreten in den Vordergrund kommen lassen, da es der selbsterhaltenden Acht nach Erdung verlangen. Durch den hohen Innendruck: „Ich muss überleben, auch wenn die anderen dabei sterben“ entsteht ein Muster, dass zwar in der Sexualität rein äußerlich Potenz signalisiert, aber im Suchen nach der Sicherheit innerhalb der Beziehung zu „Schwächeln“ und zu Problemen mit der ekstatischen Qualität in der Sexualität führt.

Musikalisch ein intelligentes Beispiel in dieser ist die Musik von Joe Cocker und auch von Meat Loaf.

Das Grundmuster der Bewegung lässt sich da schon erahnen.

Exzesse entstehen, wenn die Selbsterhaltende Acht ihre Ziele nicht verwirklichen kann.



## Text: Beziehungen und Enneagramm Teil III



#### SEXUELLE NEUN

Perinatale Erschöpfung und Sexualität  
Wenn das Kind nach Einsatz seiner Bauchenergien nicht bald geboren wird, kommt es langsam aber sicher zu perinatale Erschöpfung des Kindes. Das Kind zweifelt und blockiert seine Impulse sich durchzusetzen, der Einsatz von Bauchenergie scheint zwecklos sogar falsch und gefährlich. Das Kind fällt in schlappe Gleichgültigkeit. Menschen die so geboren wurden, zweifeln auch im späteren Leben am Sinn von Kampf und Anstrengung. Jeder Konflikt und jede Herausforderung werden raffiniert vermieden. Sie haben Angst vor jeglicher Dynamik im Leben, insbesondere in engeren Beziehungen und wirken dämpfend auf ihr Umfeld.

Sie haben den Blues und so fühlt sich auch der Kontakt in der Sexualität an: Eine dicke Schicht umhüllt einen erschreckten Körper, dessen Illusion es ist, wieder in den Leib der Mutter zurückzukehren. Symbiotisch in der Körpersprache findet oberflächlich Verschmelzung statt, während das passiv-aggressive Wesen den Partner zur Raserei treiben kann oder in die Sucht zwingt. Emotionen lässt die sexuelle Neun von anderen ausagieren und bleibt jahrzehntelang in Beziehungen stecken, entweder mit der Neigung, den Partnern zu erschöpfen oder an in seinen Blues hineinzuziehen. Sexualität ist hier Ventil zur Spannungsvermeidung mit dem Partnern und um die Symbiose aufrechtzuerhalten. Freude zu erfahren braucht lange und führt durch das Zeigen der inneren heißen Hölle der Aggression, die aus der perinatalen Dynamik herrührt.

#### SOZIALE EINS

Überlebt das Kind dieses Nahtodereignis im Geburtsraum entsteht eine sehr paradoxe tiefenpsychosomatische Struktur. Das Kind wird entgegen seinen Willen ins Leben geholt. Solche Menschen haben große Angst vor ihrer eigenen Wut, weil ihr Versuch sich durchzusetzen während der Geburt lebensbedrohlich endete. Jeglicher Instinkt aus dem Bauch wird aus Angst vor Selbstvernichtung verneint, jegliche Spontaneität wird im Keim erstickt. Der Fluss des Lebens wird streng überwacht und zwanghaft kontrolliert. Perfektionismus, strenge Wertmassstäbe und Regeln schützen vor unvorhergesehenen Ereignissen, die bei diesen Menschen leicht Todesangst hervorrufen können. Autismus stellt die extremste Form dieser Charakterfixierung dar. Menschen mit autistischen Zügen verleugnen ihr Geborenssein und versuchen sich in einer pränatalen Welt abzukapseln. Entsprechend kompliziert gestaltet sich die Beziehungswelt. Im Sozialen Fokus spiegelt sich das in der Nicht-Anpassung in Beziehungen aus und in der Neigung zum Rechthaben, Kommandieren und Entwerten durch Bewerten. Der Partner kann dieses psychische Zerstückeln weder in der Beziehung noch in der Sexualität überlebt; der EINS bleibt da nur die selbstliebende Erfahrung der eigenen Sexualität und einen Grundraum absolut neutralen Genährt-Seins um ganz zu werden.

## Text: Weisheit des Körpers (Akkhaya Somatics III)

Fortsetzung aus der September Ausgabe

### Stufen der Gestaltung

#### **V. Vereinigung**

Auf das sinnvolle Handeln folgt die Stufe der Vereinigung mit unserer Wandlung. Wir verkörpern nun die Wandlung so weit, dass wir nicht mehr von ihr getrennt sind: wir sind die Wandlung. Der Wandel ist vollzogen, und wir sind nun, ohne zu zögern oder zu urteilen ein Kanal für die Energie, die durch uns hindurchströmt. Wir empfinden Freude, gemischt mit der Ehrfurcht, fest auf unseren Füßen zu stehen und die Vereinigung mit uns selbst und der Situation zu feiern. Vereinigung unterscheidet sich grundsätzlich von den anderen Stufen, da sie mehr ein Zustand als ein bewusstes Handeln ist. Sie ist nicht leicht zu beschreiben, weil wir uns in diesem Zustand nicht eigentlich selbst beobachten. Aufmerksamkeit ist zwar vorhanden, doch ist sie sich ihrer selbst nicht bewusst. Wir sind in diesem Zustand eine Art Übermittler oder Kanal für die Energie, die gleichzeitig unser Innerstes und die Welt berührt. (Hier begegnen sich das äußere und das geheime Mandala im inneren Mandala.)



In der Vereinigung beobachten wir uns nicht und denken nicht über unsere Handlungen nach. In der Vereinigung überlassen wir uns ganz dem Energiestrom in uns. Wir geben uns hin. Wir sind voll und ganz unser eigener Ausdruck. Wenn wir Liebe ausdrücken, sind wir verkörperte Liebe; wenn wir traurig sind, sind wir verkörperte Trauer; und wenn wir die Hand ausstrecken, dann geschieht es ohne Rückhalt oder Urteil – wir sind physisch, gefühlsmäßig, intellektuell und geistig das Handausstrecken geworden.

Bis dahin hat unsere körperliche Teilnahme am Wandel darin bestanden, Gefühl und Wahrnehmung zu vertiefen und zu schärfen. Unsere Fertigkeiten haben nun ihr volles Potenzial erreicht. Es gilt nun, die Struktur loszulassen und mit ihrem Zweck Fühlung aufzunehmen. Dann befinden wir uns in der reinen Form der Intuition. Der Zustand der Vereinigung hilft uns auch, uns an unsere spirituelle Natur zu erinnern; in ihm werden Gefühle wie Ehrfurcht, Wunder, Freude, Sinn und Zweck angesprochen. Wir spüren unser Bedürfnis nach dem, was größer und universeller ist als unsere Egospiele des Kampfes, der Manipulation und Macht. Vereinigung ist mehr als eine bloße Idee von unserer spirituellen Natur. Sie ist eine Körpererfahrung, die sich als Direktheit und Offenheit in unseren Alltag überträgt.

## Text: Weisheit des Körpers (Akkhaya Somatics III)

Fortsetzung aus der September Ausgabe

Wenn wir in einem Zustand der Vereinigung sind, sind die Vorgänge in unsern Zellen, unsere Handlungen und Gedanken rhythmisch im Einklang mit einer höheren Ordnung.

#### **Der Rhythmus der Erregungskraft**

Die Qualitäten, die jeder Stufe innewohnen sind Erwachen, Wachsen, Fülle und Erfüllung. Jeder von uns hat seinen eigenen energetischen Rhythmus oder Stil. Dieser bestimmt, wie wir Kontakt schaffen, wie wir uns in Umbruchzeiten bewegen, wie wir arbeiten oder spielen, wie wir Dinge gestalten, wie wir unsere Tage verbringen. Am offensichtlichsten zeigt sich unser Stil in neuen Situationen, wo wir uns tendenzmäßig entweder sofort ausbreiten oder zurücknehmen. Unsere erste Reaktion ist in jeder Situation dieselbe. Sie kann einen Bruchteil einer Sekunde dauern, doch sie ist da. Das ist die erworbene Tendenz. Aus dieser Anfangsbewegung nach außen und innen, gehen wir im Idealfall zu unserem Rhythmus der Bewusstseinskraft über. Unsere Bewusstseinskraft mit ihrem rhythmischen Pulsieren durchläuft vier verschiedene Phasen:

Das Erwachen, das Wachsen, die Fülle und die Erfüllung.



Wir können diese vier Phasen als Leitfaden betrachten, an dem wir beobachten können, wie wir energetisch mit uns selbst umgehen. Unsere Erregungskraft durchläuft im Körper die Jahreszeiten: Geburt und Erwachen, Wachstum und Aufbau, Reife und Fülle und zuletzt Ausdruck und Vollendung. Durch die erworbene Tendenz, die in unserer Vergangenheit entstanden ist und nun unsere Reaktionsmuster prägt, ist unser Rhythmus aus dem Gleichgewicht geraten. Irgendwann während unserer Entwicklung mussten wir alle einen Teil von uns verkümmern lassen, damit andere Teile wachsen und sich entwickeln konnten. Deshalb sind wir in gewissen Teilen stärker und in anderen schwächer. Es gilt diese Teile herauszufinden.

#### **Erwachen**

Wenn wir uns bemühen, das rechte zu tun, werden wir steif und verbissen. Unsere Kreativität erlischt. Erst wenn wir die natürliche Neugier und Lust am Forschen des Kindes zurückgewinnen, oder zulassen können, gelangen wir in unsere Mitte und kommen in Kontakt mit unserer Erregungskraft. Wir spüren dann die Energie, die durch unsere Beine strömt, das Kribbeln in unserer Hand und auch, wie wir den Atem zurückhalten oder loslassen. In Zeiten des Umbruchs fehlen uns häufig diese einfache Neugier und das Interesse, die für den Lernprozess so wichtig sind. Neugier und Interesse sind die Schlüssel zu unserem Erwachen.

## Rezepte für sinnliches Schmecken und Riechen: Herbstlichter in der Dunkelheit

### **Warmer Endivien-Zuckerhut-Salat mit glasiertem Riesenkürbis**

Zutaten:

½ Friséesalat  
½ Endivie  
½ Zuckerhut  
2-3 EL Olivenöl  
30 g frischer Ingwer  
1 kleiner Riesenkürbis  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Vollrohrzucker  
1 TL Meersalz  
1 EL Sesamöl  
einige Stiele Koriander

Zubereitung:

Salatblätter vom Strunk entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Den Riesenkürbis schälen, entkernen und in Würfelchen schneiden. Olivenöl erhitzen und, Ingwer und Kürbiswürfel darin fünf Minuten braten, dann Zitronensaft, Zucker und Salz zugeben sowie Sesamöl. Die Salatstreifen hinzufügen. Eine Minute rühren, bis sie anfangen, schlaff zu werden. Das Gemüse auf einem großen Endiviensalatblatt servieren und den gehackten Koriander darüber streuen.

### **Rigatoncini con maccu di fave**

#### **Rigatoncini mit Bohnenpurée (Provinz Ragusa)**

Zutaten für 4 Personen

300 gr getrocknete dicke Bohnen, ½ Sellerie, gewürfelt, 1 Tomate, 350 gr Rigatoncini, Olivenöl extra vergine, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag zusammen mit dem Sellerie und der Tomate ohne zu salzen kochen. Wenn die Bohnen sämig sind, zerdrücken und die al dente gekochten Rigatoncini zufügen. Das Gericht darf nicht zu flüssig sein. Es wird mit reichlich Olivenöl, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. In vorgewärmte tiefe Teller anrichten.

### **Heart of Halloween – Kuchen**

Zutaten:

175 g Sultaninen  
1 EL Orangeat  
75 g Rosinen  
1 EL Zitronat  
75 g Korinthen  
140g brauner Zucker  
10 getrocknete Aprikosen (gehackt)  
140 ml Dunkles Malzbier  
140 g Butter  
Gewürze nach Geschmack: Zimt Nelkenpulver Kardamom  
Zitronen- und Orangenschale  
225 g gesiebtes Mehl  
1/2 TL Salz  
1 TL Backpulver

Für dieses traditionelle Gebäck werden getrocknete Früchte verwendet, wie sie in der Jahreszeit von Halloween zur Verfügung stehen. Wichtig: Für den typischen Geschmack unbedingt dunkles Malzbier verwenden.

1. Früchte, Orangeat, Zitronat, Zucker, Guinness, Butter und Gewürze in einer großen Pfanne vorsichtig zum kochen bringen, dann vom Herd nehmen abkühlen lassen.
2. Mehl, Backpulver, Salz und verquirlte Eier nach und nach unterheben und gut durchmischen.
3. Teig in gefettete Springform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 190° C ca. 1 Stunde backen.
4. In der Form abkühlen lassen.

## Rezepte für sinnliches Schmecken und Riechen: Herbstlichter in der Dunkelheit

### **Kartoffel-Kürbis-Kuchen mit Endiviensalat**

Für eine Tarteform mit 28 cm Durchmesser  
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Min

Zutaten:

#### **Zutaten: Kartoffelteig**

35 g Hefe,  
40 ml lauwarme Reismilch  
360 g Mehl, Salz  
300 g Kartoffeln (mehlig kochend), als Pellkartoffeln gekocht  
20 g flüssige Butter

#### **Kürbisfüllung**

450 g Kürbisfruchtfleisch  
3 EL durchgebratener Lauch  
40 ml Rapsöl  
50 ml weißer Balsamico-Essig  
2 bis 3 EL flüssiger Honig  
Chili, Salz, Kümmel, Muskat  
200 ml Sahne  
2 EL gehackte Petersilie  
Butter und Mehl für die Form

Zubereitung:

1. Hefe in lauwarmer Reismilch auflösen und zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen.
2. Mehl und Salz verrühren. Kartoffeln schälen und auf warmer Herdplatte ausdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse zum Mehl drücken. Butter und Hefevorteig dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 190 °C vorheizen.
3. Kürbisfruchtfleisch grob reiben Lauch im Rapsöl anbraten. Mit Balsamico-Essig ablöschen. Honig dazugeben, mit Chili, Salz und Kümmel würzen. Kürbisfleisch und Sahne dazugeben, die Masse einkochen lassen, bis sie cremig ist. Petersilie darunter mischen.
4. Eine Tarteform (28 cm Durchmesser) fetten, mit Mehl austreuen. Teig mit Mehl bestäuben und zwischen leicht bemehlter Klarsichtfolie mit der Hand flach drücken. Teig in die Form legen und die Ränder etwas nach oben drücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen.
5. Füllung auf den Teigboden streichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 45 Min. backen.
6. Kartoffel-Kürbis-Kuchen aus der Form nehmen, in Stücke schneiden.



## Buchempfehlungen:



### Michaela und Elmar Zadra

**Hingabe und Ekstase**

**Knaur Taschenbuch  
ISBN: 3426873060**

Was mich an diesem Buch fasziniert hat, war die Wissenschaftlichkeit und Natürlichkeit, mit der sich die Autoren mit dem Thema der weiblichen G- Zone ( einer der fünf heiligen Kavernen der Weiblichkeit) beschäftigen und viele einzelnen Frauen mit Ihrer Wahrnehmung und ihrem Erleben sehr respektvoll zu Wort kommen lassen.

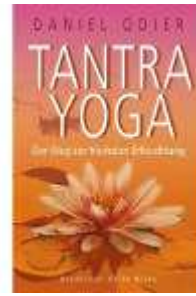
Weit entfernt davon, den Respekt zu verlieren, erläutert und erklärt das Autorenpaar, welche eigenen Erfahrungen es in seiner Arbeit mit diesem intimen Bereich menschlicher weiblicher Sexualität gefunden hat und lässt uns alle an dieser respektvollen Haltung teilhaben.



Tantra und seine Verknüpfung zur Sexualität kann mit unterschiedlichen Intentionen geladen sein, hier findet man dankenswerterweise Stille, Natürlichkeit und Bodenhaftung in den einzelnen Zeilen und kann so auch die Botschaft der Verehrung dieses heiligen Raumes verstehen. Der G- Raum wird als Energiezone beschrieben und auch vermittelt. Damit verfällt das Buch nicht der Gefahr vieler Sexhandbücher, in denen ( wie es auch in anderen Fällen zum Thema der erotischen Massage und der darin verborgenen Heilung geschieht) am Schluss entweder die Betonung auf einer Lustfixierung, in der die Frau Objekt ist oder sich zum Objekt macht, liegt oder ein Gefühl von „Veresoterisierung“ entsteht, welches abschreckt, mit diesem „Erfahrungs-Raum“ im Alltag Erfahrungen machen zu wollen und zu können. Inspirierend und natürlich!



## Buchempfehlungen:



**Daniel Odier**

**Tantra Yoga. Der Weg  
zur höchsten  
Erleuchtung**

**Diederichs  
ISBN: 3720525783**

Das Vijnanabhairava-Tantra, das der große spirituelle Meister Daniel Odier zugänglich macht, ist eine der außergewöhnlichsten Bündelungen von Yoga-Methoden, die je in einem Text vereint wurden. Wer diesen tantrischen Weg der Erleuchtung geht, wird eine grenzenlose Freiheit entdecken und das Göttliche als sein eigenes Selbst sehen, das von sämtlichen Beschränkungen und allen Glaubenssätzen befreit ist. Dieser umfassende Text ist eine lebendige Quelle der bedeutendsten Schulen der indischen Mystik und führt die Menschen zur höchsten Erkenntnis, in der es möglich wird, "Brahman" mit offenen Augen anzuschauen.

Der kaschmirische Shivaismus als universelle spirituelle Richtung betrachtet die freie Entfaltung der Intuition als wesentlich. Nur durch sie kann der Mensch die eigene Natur erkennen und dank dem Rückgriff auf das vollständige Spektrum der menschlichen Gedanken, Gefühle und sinnlichen Wahrnehmungen auf den mystischen Weg des Tantra gelangen. Der spirituelle Meister und Bestsellerautor Daniel Odier präsentiert und kommentiert den Grundlagentext der shivaitischen Schule des indischen Tantrismus und richtet sich damit an alle, die mehr über den tantrischen Erleuchtungsweg erfahren möchten. Die von Odier erläuterten Übungen des Tantra-Yoga bereiten dabei den Boden für die Errungenschaften des shivaitischen Weges: Die Anbetung Shivas führt zur Erkenntnis, dass das Göttliche, die Welt und das Selbst letztlich ungeschieden sind. Dieses Buch erschließt einen Klassiker, der als Quintessenz sowie Grundlagentext aller Tantra-Richtungen gilt und die Tantra-Rituale des tibetischen Buddhismus inspiriert hat.



## Musikempfehlungen:



### **Oregon**

#### **Prime**

Probegören unter

[www.ipc.de/ipcng/jazz/detail/-/hnum/9684133/rk/jazz/rsk/charts](http://www.ipc.de/ipcng/jazz/detail/-/hnum/9684133/rk/jazz/rsk/charts)

Mehr Infos unter:

[www.oregonband.com](http://www.oregonband.com)

Die Band Oregon feiert mit diesem Albumtitel ihr 35-jähriges Bestehen – tatsächlich schwingen sich Ralph Towner, Paul McCandless, Glen Moore und Mark Walker zu einem kreativen Höhenflug auf: mit den Oregon-typischen hymnischen Melodien, stupender Virtuosität und einer delikaten Balance zwischen EthnoFusion und Kammer-Jazz.

Die subtile Verbindung von amerikanischem Jazz, europäischer Klassik und zahlreichen Ethnien rund um den Globus, die von Gitarrist Ralph Towner, Oboist Paul McCandless, Bassist Glen Moore und Sitar-Spieler Collin Walcott gefunden wurde, machte Schule, blieb bis heute ohne Äquivalent. Prime ist nun der Titel des neuen Albums der Band, das selbst den höchsten Erwartungen gerecht wird, die man vor Walcotts Tod an ein Oregon-Album hatte.

Jazz, Kammermusik, Ethno – das sind grob gesehen die Bestandteile der Oregon-Musik. Innerhalb dieses Dreiecks erfindet die Band immer neue Klangkonstellationen. Einige ihrer Melodien wirken wie klingende Gärten, und gerade auf dem neuen Album gibt es Stücke, die bereits vor dem ersten Hörkontakt tief in uns auf ihre Entdeckung zu warten schienen.

Alle multi-ethnischen und -traditionellen Stilhybride mussten sich nach den Siebzigern immer an der Komplexität von Oregon messen lassen.

Zu erleben ist auch Oregon auf den Leverkusener Jazztagen.



## Musikempfehlungen:



### **Mari Boine**

#### **Idjagiedas**

Probegören unter

[www.amazon.de/Idjagiedas-Hand-Mari-Boine/dp/B000FMQTO4](http://www.amazon.de/Idjagiedas-Hand-Mari-Boine/dp/B000FMQTO4)

Mari Boine ist Sami. Das Land der Sami umfasst die nördlichsten Zipfel von Schweden, Norwegen, Finnland und Russland. In ihrer Musik konfrontiert sie uns mit den musikalischen Traditionen ihrer Heimat. "Joiken" nennt sich der Singstil, der auf uralte schamanische Traditionen und Riten zurückgreift. Wann immer die Samen erfahren wollten, was an entlegenen Orten passiert, oder wodurch Krankheiten entstanden und wie sie zu heilen waren, zogen sie Schamanen zu Rate, die in der Lage waren, mit Hilfe der Joikgesänge und rhythmischen Schlägen auf der Handtrommel Kontakt mit den Geistern und Göttern herzustellen. Im Verlauf dieser Seance gingen sie im Zustand äußerer Bewusstlosigkeit auf Seelenfahrt zu den Vorfahren. 1985 veröffentlicht Mari Boine ihre erste Platte "Jaskatvuooa Manna" auf dem kleinen norwegischen Label lut. International aufmerksam wird die Weltmusikszene 1989/90. Ihr Album Gula Gula wird schließlich von keinem Geringeren als Peter Gabriel auf dessen Real World Label veröffentlicht. Anschließend wirkt sie bei der "One World – One Voice" – Videoproduktion mit und unterstützt Jan Garbarek bei dessen Alben "Twelve Moons" (1992) und "Visible World" (1995). Seither hat sie einen Stammplatz in der Weltmusikarena.

Im Oktober/ November spielt sie hier in Deutschland unter anderem in Leverkusen und in Kaiserslautern zu ihrer neuen CD. Die heißt Idjagiedas (das ist Sámi)/In The Hand Of The Night (that's English). MB singt hier Lieder der Sámenmystik, Liebes- und Leidenslieder, Lieder in Phantasiesprachen über Fabelwesen und Lieder, die sie für den Film Hänsel und Gretel schrieb.



MB, voc/perc; Svein Schultz, b; Gunnar Augland, d/perc  
Carlos Zamata Quispe, fl/durango; Georg Buljo, gs  
Peter Skaare Baden, perc; Ole Jorn Myklebust, tp

## Musikempfehlungen:



**Mercan Dede**

**Nefes (Breath)**

(Doublemoon Records)

Probekostenlos unter

[www.amazon.de/Nefes-Mercan-Dede/dp/B000FO6L5E](http://www.amazon.de/Nefes-Mercan-Dede/dp/B000FO6L5E)

Das Mercan Dede Ensemble ist eine Musikgruppe, die moderne elektronische Elemente mit traditioneller Sufi-Spiritualität vereint. Gegründet wurde diese Gruppe im Jahr 1997 von dem Türken Arkin Ilicali (geboren 1966), der heute in Montréal (Kanada) lebt und unter den Künstlernamen Mercan Dede und DJ Arkin Allen arbeitet. Er selbst sagt von sich, dass er sich im Geist der Tanzenden Derwische sieht. Er ist mit den verschiedensten Künstlern live aufgetreten, beispielsweise mit Natacha Atlas, Omar Sosa, Maharaja, Sohams Brothers und Groove Ala Turca in Europa, Kanada und den USA.

"Breath" ist das dritte Album eines vierteiligen Werkes, das mit "Nar" (Feuer) und "Su" (Wasser) begann. "Breathe" = Atem ("Nefes") ist dem dritten Element, der Luft, gewidmet. Die 15 Stücke basieren auf türkischer Folklore, die mit ambienten elektronischen Sounds und modernen Poprhythmen zu zeitgemäßer Worldmusic verschmelzen. Neben Mercan Dede waren etliche weitere türkische und nordamerikanische Musiker an der Einspielung der Tracks beteiligt gewesen.

Die Stimmung der Songs ist von tiefer Klarheit und eindrucksvoller Schönheit. Die exotischen weiblichen Stimmen und Instrumente wie Cumbush, Hurdy Gurdy, Kanun, Chalumeau, klassische Kemanche und Balama, deren Namen allein schon ungewohnte Töne versprechen, schaffen ein angenehmes, entspanntes Flair.

Die Musik klingt leid- wie freudvoll, gewachsen in Jahrhunderten zeigt sie die Tiefe menschlicher Emotionen und Ausdruckskraft und ist voller Geheimnisse und von erhebender Stimmung. Der geradezu mystische Klang der Instrumente und Stimmen ist emotional packend und von großem Zauber. Anspieltipp: "Zefir".

[www.mercandede.com](http://www.mercandede.com)  
[www.doublemoon.com.tr](http://www.doublemoon.com.tr)

Von Mercan Dede lesen wir ein Statement im auf Klein-Poster-Größe aufklappbaren Booklet: "Gott hat dem Menschen Atem eingehaucht und damit zum Leben erweckt...."



## Musikempfehlungen:



**Gigi**

**Gold & Wax**

Probekostenlos unter

[www.amazon.de/Gold-Wax-Gigi/dp/B0001K2L56](http://www.amazon.de/Gold-Wax-Gigi/dp/B0001K2L56)

**Mehr Infos zur Künstlerin unter:**

[www.palmpictures.com/music/gold-andamp-wax.php](http://www.palmpictures.com/music/gold-andamp-wax.php)

Die äthiopische Sängerin beschreitet den Weg der Weltmusik unter der Obhut des Altmeisters Bill Laswell konsequent weiter. Auf "Gold & Wax" verweben Gigi und ihr Produzent afrikanische und indische Musik, Jazz und Funk und Drum'n'Bass zu einem schwebenden Klangteppich zusammen.

Der Stilmix lässt sich sofort an der Besetzung ablesen: Bill Laswell am Bass und im Produzentensessel steht sowieso schon für einen Mix aus Funk, Jazz und Elektronik. Karsh Kale, MIDival PunditZ, Skizz Fernando sorgen für die indischen Einflüsse. Bernie Worrell ist der Inbegriff des funky Keyboardspiels. Aiyd Dieng und Gigi sind Vertreter des schwarzen Kontinents, und Nils Petter Molvaer ist Jazztrompeter, um nur eine Auswahl der mitwirkenden Musiker zu nennen.

Den Stücken dient als Grundlage ein dichter Rhythmusteppich. Der wuchtige Bass dröhnt permanent im Hintergrund. Über den dichten Rhythmus legen sich dann unzählige Sounds von Keyboards, Synthesizern, Gitarren, Blasinstrumenten, Backgroundchören und weitere Perkussionsschnipsel. Bei "Semena-Worck" dominiert ein kräftiger funky Bläsersatz, bei "Anten" eine Akustikgitarre mit offenen Akkorden. Das sanfte "Jerusalem" und "Gomelaleye" enthalten als herausragendes Element die Violine, von der meist langgezogene Phrasen zu hören sind, wie übrigens auch von den Keyboards. "Ambasale" und "Marena-Wotetea" entfernen sich etwas von den Drum'n'Bass-Beats. Stattdessen setzt sich ein wenig mehr Rock-Funk-(um nicht zu sagen Disco)-Rhythmen durch. Bei "Hulu-Dane" dominieren die indischen Einflüsse.

Doch alles steht natürlich im Schatten der Gesangsmelodien von Gigi. Ihre weiche, hohe aber immer noch volle Stimme tobt sich in den weiten, von der Band bereit gestellten Räumen, aus. In vielen Stücken (z. B.: "Anten" oder "Hulu-Dane") dominieren die indischen Tonleitern. Eindeutig afrikanische Wurzeln findet man beispielsweise in "Enoralehu", bei dem Gigi auch mal etwas kräftiger ihre Stimme einsetzt. Die Zuordnung zu einem einzigen musikalischen Hintergrund ist aber kaum möglich, da die afrikanische Sängerin die Stile vermischt.

## Tanzempfehlungen

(NEU: jetzt mit Hinweis auf andere Städte!)

**TANZSPASS KÖLN** [www.tanzspass-koeln.de](http://www.tanzspass-koeln.de)

Samstag, 14.10.2006

Samstag, 28.10.2006

Samstag, 11.11.2006

Nachbarschaftsheim, Kreuzerstr. 5-7, 50672 Köln  
Fernsehturmnahe Grüngürtel Nähe Bahnhof Köln-West  
U-3,4,5 Hans-Böckler-Platz

### **J.O.D. THE JOY OF DANCING**

am 20. Oktober 2006 ab 20 Uhr und

am 10. November 2006 ab 20 Uhr

im Kunstsalon Köln Bühler Straße 11-13

### **LOVE GENERATION PARTY DJs OF THE HEART JEDEN DIENSTAG ab 20.00 im DOWNTOWN CLUB**

Brabanter Str. 15

[www.love-generation-party.de](http://www.love-generation-party.de)



Rauchfrei in Deutschland: [www.rauchfrei-tanzen.de](http://www.rauchfrei-tanzen.de)

### **HAMBURG**

[http://www.toulouse.de/1\\_buddhasbeatbox.htm](http://www.toulouse.de/1_buddhasbeatbox.htm)

[www.tanzbar-hamburg.de](http://www.tanzbar-hamburg.de)

**FRANKFURT** Tomàs Geraldo Hirschfeld alias DJ Param

<http://joydance.manuelone.com/>

Fr. 06.10. Pata Pata in Gießen

Sa. 14.10. JoyDance in der Brotfabrik

Sa. 21.10. WorldLounge in der Brotfabrik

### **BREMEN**

<http://www.meeraparty.de>

### **BERLIN**

<http://www.tanzspass-berlin.de>

[www.njoy-dance.de](http://www.njoy-dance.de)

### **BÜRNBERG, ERLANGEN, BAMBERG**

[www.biotanzbar.de](http://www.biotanzbar.de)

Veranstalter: Amodi Reinhold Wacker

### **Freiburg**

[www.vauban.de](http://www.vauban.de)

SOLUNA-Rauchfreie Tanzparty

Anfragen an [soluna@vauban.de](mailto:soluna@vauban.de)

### **HANNOVER**

[www.sangha-hannover.de](http://www.sangha-hannover.de)

### **MAINZ**

[www.mainzer-tanzfest.de](http://www.mainzer-tanzfest.de)

### **MÜNCHEN**

[www.studiofreitaenzer.de](http://www.studiofreitaenzer.de)

Jeden Freitag und Samstag offener Tanzabend ab 21.Uhr

### **TÜBINGEN und STUTTGART**

[www.barfussdisco.de](http://www.barfussdisco.de)

## Veranstaltungen von Freunden:

### SangeetDance 5 Rhythmen in Köln

**Five ways of being** (5 Rhythmen erforschen) Dienstags und

**Sweat your Prayers** 5 Rhythmen Waves Trance Event

Donnerstags mit Sangeet Portalski

Ort: Tor 28 Machabäerstr.28 Köln Nähe HBF

Kosten: zwischen € 12.- und 16.- pro Abend (Dienstag und  
Donnerstag unterschiedlich) Beginn: 20.00 Uhr

Kontakt: [sangeetdance@hotmail.com](mailto:sangeetdance@hotmail.com)

Fragen beantwortet Sangeet,

Tel: 0173-823 6356 & nach den Veranstaltungen.

[www.sangeetdance.com](http://www.sangeetdance.com)

### Tibetan Pulsing Paripurna E. Schneider:

Tibetan Pulsing Healing WOCHENENDEN IN KÖLN

"Die Blauen" · 28. und 29. Oktober 2006

An diesen beiden Tagen werden wir den Themenbereich der

FORTPFLANZUNGSORGANE erfahren, vertiefen und

Blockierungen auflösen. Es geht bei diesen Themen um

Schwung und Effektivität, den "Winner". Es muß

außergewöhnlich sein, ist die Devise. Blockierungen zeigen

sich in Problemen rund um die Sexualität, in Rücksichts-

losigkeit, Unersättlichkeit und Machthunger. Tibetan Pulsing

löst die starke Identifikation "der/die Beste sein zu müssen",

bringt Entspannung und Weitsicht und energetisiert das 3.

Auge. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Preis der jeweiligen Wochenenden: 130,-- Euro

Ort: sämtliche Gruppen in Köln finden in der Bismarckstr. 34,  
Praxisgemeinschaft, statt.

Samstag, 11 bis 19 Uhr; Sonntag, 10 bis 18 Uhr

0221-5739897/ 0173-8917612

[info@heilpraxis-schneider.de](mailto:info@heilpraxis-schneider.de)

[www.heilpraxis-schneider.de](http://www.heilpraxis-schneider.de)

Tibetan Pulsing Abendgruppe

9., 16., 23., 30. Oktober, 6., 13., 20. und 27. November 2006

Alle Abende sind offen.

Es empfiehlt sich, eine Sequenz komplett zu belegen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Preis: Pro Abend 18,-- Euro, 4er Paß 60,-- Euro

(12,-- Euro gespart) Jeden Montag von 20.00 bis 22.00 Uhr

Wo? Praxisgemeinschaft Bismarckstraße 34 (nähe

Stadtgarten). Wann? Montags, 20-22 Uhr

Telefonische Anmeldung siehe oben



### Aquatisches Erlebnis [www.aquatisches-erlebnis.de](http://www.aquatisches-erlebnis.de)

Aquatisches Erlebnis mit Wladimir und Ambujaa

Schnupper-Tag nächster Termin: Sa. 25.11.06 11.00 Uhr

Tantra-Tag nächster Termin: Sa. 04.11.06 14.00 Uhr

Ort: Konradbad - Köln- Sülz Seminarkosten: 30,-

Infos und Anmeldung: Wladimir: Tel: 0 22 41 - 7 09 57

e-mail: [wladimir@bodynet-cologne.de](mailto:wladimir@bodynet-cologne.de)

## Veranstaltungstipps Köln:

## Highlights in Fett

Sonntag 22. Oktober

20:30, Christuskirche

Udo Kamjunke & Töm Klöver

»Sound of Silence«, Gongs u. Sitar. Ort:

Herwarthstr./Werderstraße

Dienstag 24. Oktober

19:30, Shambhala Zentrum

Choying Drolma

Alle Konzerttermine in Deutschland unter

<http://www.choying.de/>

Mehr Informationen über die humanitäre Hilfe, die aus den Konzerten entspringt.

[www.choying.com/](http://www.choying.com/)



Benefizkonzert zu Gunsten eines Mädchenprojektes in Nepal. Ort: Shambhala Zentrum, Kartäuserwall 20

Mittwoch 25.10

17:00, Domforum

Gota de Fuego

Weltmusik, Reihe Klangkosmos

Freitag 27. Oktober 22:00 Uhr

Dhafer Youssef Quartet                      Stadtgarten, Konzertsaal  
In der improvisierten Musik ist die arabische

Kurzhalblaute Oud noch immer selten zu hören. Einer der wenigen Oud-Spieler auf dem Jazzparkett ist der 1967 in Tunesien geborene Dhafer Youssef. Schon bald nach seinem Umzug 1990 nach Wien sorgte er dort in seiner neuen Heimat aber nicht nur als Instrumentalist für Aufsehen. Vielmehr begann er, zeitgenössische Jazz-Musik mit den mystischen und archaischen Klangwelten der Sufi-Tradition zu kombinieren – und ist bis Heute in verschiedenen Besetzungen mit dieser aufregenden Stilmixtur zu hören.

Dhafer Youssef: oud, voc, Eivind Aarset: guit, Audun Erlien: b, Rune Arnesen: dr

Info: [www.dhaferyoussef.com](http://www.dhaferyoussef.com)

(im Radio: WDR3 Jazznacht: wdr3 jazz.cologne / 28.10. & 29.10. / 20.05–06.00 Uhr)

## Veranstaltungstipps Kultur und World: Erfüllte Oktobernacht des offenen Ohres

Samstag, 14. 10. 20:00 Philharmonie Köln

### **Die letzten Nomaden aus Rajasthan**

Poeten, Gaukler u. Zigeunermusik aus Indien entführen in Indiens farbigste Provinz Rajasthan: Fantasiervolle Tänze, Akrobatik, exotische Geschichten und traditionelle Klänge formen sich zur magischen Reise von Indien zu den Wurzeln der traditionellen Kultur.



**Am 14. Oktober können die Ohren tief eintauchen, bei der 2. Kölner Musiknacht . Das ganze Programm unter:**  
<http://www.koelner-musiknacht.de/zeiten.html>.

**Hier meine persönliche Auswahl:**

23 UHR Alte Feuerwache Billabong Duo  
Meißner/Morgan, Special guest: Jaki Liebezeit

21 UHR Altes Pfandhaus KISTERS – FUHR – KLÖWER  
„Die Reise über den Regenbogen“

23 UHR C. Bechstein Forum  
Pyroman Duo „Handle With Care“

21 UHR Moltkerei  
Ralf Peters, „ImprovVoice“

21 UHR Oberlandesgericht alpcologne  
„Gipfeltreffen im Treppenhaus“ – Alphörner und Gesang

21 UHR  
St. Andreas „Klang der Stille“  
Lied Duo Corinna Pregla/ Christoph Kuhlmann

St. Maternus  
20 UHR 21 UHR 22 UHR 23 UHR  
Lange Nacht der Intuitiven Musik

Christuskirche

20 UHR Gero Koenig „CHORDEOGRAPH“  
21 UHR YATRA „Fantastic Dreams“  
22 UHR Ralph Beerkircher & Frank Wingold „SHRAENG“  
23 UHR Krya „Skizzen für 2 Stimmen, Instrumentales & stille Bewegung“

„Yatra“ kommt aus dem Indischen und bedeutet soviel wie Reise, Pilgerfahrt, Zusammentreffen oder Treffen an einem Ort. Und genau dieser Projektname kann als Ausgangspunkt für das bezeichnet werden, was Peter K. Kühnel „Multivisionsmusik“ nennt. Die von ihm entworfene und konzipierte Klangkunst, für die Kühnel Musiker u.a. aus der Türkei und Indien eingeladen hat, ist schließlich in ihrer Stimmungsvielfalt so körperlich, dass sie geradezu visualisiert werden muss. So entstehen Szenen eines imaginären Films, bei dem die Soundskulpturen live gespielt und von der Projektions- und Video-Künstlergruppe „almost-sync“ zu filmischen Traumsequenzen verarbeitet werden.

[www.yatra-music.de](http://www.yatra-music.de)

## Veranstungstipps Kultur und World:

### Weltmusik auf den Leverkusener Jazztagen

Im Rahmen der Leverkusener Jazztage sind einige prominente und ungewöhnliche Künstler zu sehen. Die Kombination Klassik, Weltmusik und Jazz wird von niemanden so ungewöhnlich und großartig interpretiert, wie von Oregon, die nun seit 30 Jahren zusammen spielen. Ebenso begeistert und staunend erwarten wir einigen der wenigen Auftritt von Mari Boine, die mit ihrer kraftvollen Musik, uns die Welt der nordischen Spiritualität mit ihren treibenden Trommeln präsentiert. Brasilien ist mit Badi Assad vertreten und für Afrika stehen mit Souad Massi und Amadou et Mariam auch einige schon in diesem Newsletter bereits bekannte Größen, die wir alle hier mit einem Mausklick näher bringen.

Montag, 06.11.'06 GUITAR WORLD PART I

Badi Assad [www.badiassad.com](http://www.badiassad.com)

Oregon [www.oregonband.com](http://www.oregonband.com)



Dienstag, 07.11.'06 WOMAN'S NIGHT

Aziza Mustafa Zadeh [www.azizamustafazadeh.de](http://www.azizamustafazadeh.de)

Mari Boine

[www.universalmusic.no/norskartist\\_iframe.asp?artist=22](http://www.universalmusic.no/norskartist_iframe.asp?artist=22)



Freitag, 10.11.'06 CONCERT FOR AFRICA

Simphiwe Dana [www.simphiwe.co.za](http://www.simphiwe.co.za)

Amadou & Mariam [www.amadou-mariam.com](http://www.amadou-mariam.com)

Souad Massi <http://souadmassi.artistes.universalmusic.fr>

DER ERLÖS DIESES ABENDS GEHT AN DIE STIFTUNG "MENSCHEN FÜR MENSCHEN". KARL HEINZ BÖHMS ÄTHIOPIEN-HILFE.



## Veranstungstipps Kultur und World:

Katakomben Essen

31. Oktober 2006, 20 Uhr

Madera Limpia – Europa Tournee 2006

Dynamisch – aufregend – explosiv: der Rhythmus des jungen Kubas!

MADERA LIMPIA ist die neue junge Kultband aus Kuba! Ihre Musik spiegelt Kultur und Lebensgefühl des jungen Kubas. Ein einfühlsames Porträt dieser jungen Männer gelang der Regisseurin Alina Teodorescu mit dem mehrfach prämierten Film PARAISO ([www.teo-film.com/paraiso](http://www.teo-film.com/paraiso))

Katakomben Essen

2. November 2006, 20 Uhr

Madras Special (India/Europe)

Ramesh Shotham – carnatic percussion, voice / Sandhya

Sanjana – voice / Zoltan Lantos – violin, Tarangini / Christian Zürner – bas

Ein paar Jahre nach seinem letzten Studiowerk, das wie seine Band auf den Namen „Madras Special“ (pmp/sunny moon) hört, kommt einer der besten in Deutschland ansässigen Perkussionisten mit einem neuen Album, bei dem südindische Ornamente auf jazzige Bezüge treffen und zu einer eigenen Sorte Funk überleiten. Zum Auftakt rappt Ramesh ein Konakol-Solo; das Publikum folgt die Stimme begeistert. Und dann bekommt man trancigen Gesang von Sandhya Sanjana mitten ins Ohr, die auf dem Studioalbum nur als Randfigur auftauchte.

Harmonie Bonn 15. Oktober 2006 – 19:00 Uhr

FESTIVAL SON CUBA

Veranstalter: [www. 2gether Bonn.de](http://www.2gether.com)

3 Stunden Höhepunkte kunbanischer Musik

MAYELIN PÉREZ –EL CHORY –SON CHARANGA feat. PEDRO GOMEZ – LUIS DIAZ Y LOS 5 DEL SON

KLANGWELTEN 2006

20. Festival der Welt Musik – ein Dialog der Kulturen – Jubiläumsprogramm. Mehr Infos unter

[http://www.klangwelten.com/festival/index\\_d.html](http://www.klangwelten.com/festival/index_d.html)

18.10.2006 76131 Karlsruhe, Tollhaus, 20:00

19.10.2006 55543 Bad Kreuznach, Die Loge

21.10.2006 Regensburg, St. Oswald

24.10.2006 Freiburg, Theater, 20:00

25.10.2006 86199 Augsburg, ParkTheater 19:30

26.10.2006 87435 Kempten, Kornhaus, 20:00

29.10.2006 55116 Mainz, Frankfurter Hof, 20:00

**04.11.2006 Köln, Museumsnacht, 19:30**





Oktober				
3.10	9.30/ 17.00	The pulse never stops Akkhaya Massage <b>Achtung Änderung der Zeiten!</b>	Tagesevent	35.-
4.10	20.00/ 23.00	Tantra Bergisch Gladbach BODY TEMPLE	Abendgruppe offen	12.-
5.10	20.00/ 23.00	Körperarbeit Bergisch Gladbach	Abendgruppe offen	12.-
6.10	20.00/ 23.00	<b>ZUSÄTZLICHER TERMIN</b> Paar- Sein mit Tantra <b>Voranmeldung notwendig!!</b>	Abendgruppe	
7.10	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan	Kuschelparty	15.-
8.10	11.00/ 18.30	„Herzfeuer- Seelenwasser“ Köln	Tantra Intensive	35.- (25.-)
11.10	20.00/ 23.00	Tantra Bergisch Gladbach STIMME & KLANG	Abendgruppe offen	12.-
12.10	20.00/ 23.00	Körperarbeit Bergisch Gladbach	Abendgruppe offen	12.-
13./15.10		Der Kosmische -Tanz- Shiva und Shakti	Tantra Wochenende	150.-
16.10	20.00	<b>NEU!</b> Erwecke die Kraft Tantra- Schnupperabend mit kleinem Vortragsteil	KÖLN TOR 28	10.-
20.10/ 21.10		<b>Gastveranstaltung Core Evolution</b> mit Siegmair Gerken aus Kalifornien	Körperarbeit Workshop	165.-
23.10	20.00/ 23.00	Beginn „Im Garten der Liebe“ Köln (5 Abende)	Abendgruppe	99.- (79.-)
25.10	20.00/ 23.00	Tantra Bergisch Gladbach (DARKNESS MEDITATION)	Abendgruppe offen	12.-
26.10	20.00/ 23.00	AKKHAYA Massageabend Bergisch Gladbach	Abendgruppe offen	12.-
27.10	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan	Kuschelparty	15.-
30.10	20.00/ 23.00	„Im Garten der Liebe“ Köln (5 Abende)	Abendgruppe	
November				
1.11	10.00/19.30	<b>„Schattentanz und Herzenslicht“ Köln</b>	<b>Tantra-Tagesseminar</b>	<b>55.-</b>
2.11	20.00/ 23.00	Körperarbeit Bergisch Gladbach mit Roswitha	Abendgruppe offen	12.-
6.11	20.00/ 23.00	„Im Garten der Liebe“ Köln (5 Abende)	Abendgruppe	
7.11	20.00/ 23.00	Paar- Sein mit Tantra <b>Voranmeldung notwendig!!</b>	Abendgruppe	
8.11	20.00/ 23.00	Tantra Bergisch Gladbach CHAKRA FIRE	Abendgruppe offen	12.-
9.11	20.00/ 23.00	Körperarbeit Bergisch Gladbach	Abendgruppe offen	12.-
11.11	10.00/ 18.00	<b>„ Lotussee- Feier der Göttin“</b> <b>Tantra &amp; Körperarbeit für Frauen</b>	<b>Frauentag</b>	<b>45.-</b>
11.11	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan	Kuschelparty	15.-
13.11	20.00/ 23.00	„Im Garten der Liebe“ Köln (5 Abende)	Abendgruppe	
14./ 19.11		Schattentanz und Herzenslicht mit Elementen aus Tantra und Mythos	Continuum	225.- (200.-)
20.11	20.00/ 23.00	„Im Garten der Liebe“ Köln (5 Abende)	Abendgruppe	
22.11	20.00/ 23.00	AKKHAYA Massageabend Bergisch Gladbach	Abendgruppe offen	12.-
23.11	20.00/ 23.00	Körperarbeit Bergisch Gladbach	Abendgruppe offen	12.-
26.11	11.00/ 20.30	<b>„Berührender Stern“</b> <b>Akkhaya Somatics/ Massage/ Meditation</b> <b>Bergisch Gladbach</b>	<b>Tagesseminar Gruppe I</b>	<b>55.-</b>
30.11	20.00/ 23.00	Körperarbeit Bergisch Gladbach	Abendgruppe offen	12.-

## Abendveranstaltungen

### **ABENDGRUPPEN IN KÖLN TOR 28**

5 Wochen-Zyklus zur Aktivierung deiner Lebens- und Liebesenergie

**Ab 26. Oktober „Im Garten der Liebe“ Köln !**

**Offener Abend am 19. Oktober in Köln !**

### **Offene Tantra- Abendgruppe im Institut in Bergisch Gladbach jeden Mittwoch**

mit folgenden Schwerpunkten:

**STIMME & KLANG** mit Shanti & Michael Rasquin  
Feinstoffliche Energiearbeit mit Stimme, Atem und Klang

#### **BODY TEMPLE**

Trancetanz, Yoga und Tantra

#### **AKKHAYA**

Massage und Meditation mit Anleitung und Vertiefung

#### **CHAKRA FIRE**

Tantrische Atem- und Energiearbeit

#### **TARIQA**

Herzöffnende Arbeit mit dem Körper, Sufi-Tanz, Atem und Farben der Seele

#### **DARKNESS HOURS**

Dunkelmeditation

Das dreistündige Ritual in der Dunkelheit ist eine intensive Möglichkeit der Selbst- Begegnung. Unser Gruppenraum

lässt sich total verdunkeln und mit dem Ausschalten des Sehsinns, 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.

Mehr Infos unter [www.meditation-in-gl.de](http://www.meditation-in-gl.de)

### **PAAR-SEIN MIT TANTRA** Abendgruppe für Paare

Einmal im Monat (meist Donnerstags von 20.00/ 23.00 Uhr)

Genauere Termine bitte beachten!

### **Abendgruppe Körperarbeit:**

**im Institut ca. alle 14 Tage Donnerstags**

siehe Terminkalender unter

[www.core-energetics-cologne.de](http://www.core-energetics-cologne.de)

### **ALLE ABENDGRUPPEN BEGINNEN NUN EINHEITLICH UM 20.00 UHR**

#### **Study Group: Weisheit des Diamanten**

Die buddhistischen Methoden des „Diamond Cutter“ sind ein wesentliches Instrument, um im Alltag, Tantra jenseits der Sexualität zu verstehen und als spirituelle Methode in jeder Situation anzuwenden.

Zeiten :

**Jeden ersten Dienstag im Monat Beginn: 18:00 Uhr** und

jeden letzten Sonntag im Monat (nach Voranmeldung)

Beginn: 18.30 Uhr

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

Ort: Tor 28 Machabäerstr.28 1.Stock

## „Intensives“ und Tagesveranstaltungen

Die Intensives sind aus unseren Schnuppertagen hervorgegangen. Durch viele Rückmeldungen unserer Teilnehmer haben wir unsere Eintagesveranstaltungen umbenannt und um die Form des Kompaktseminars erweitert.

Intensives :

Gruppe I: Dauer ca. 6 Stunden zzgl. Pause

Gruppe II: Dauer ca.8 Stunden zzgl. Pause

NEU! NEU!

Tagesseminare ab Januar 2007:

Dauer ca: 12/14 Stunden zzgl. Pause.

Besonders mit der Form der Tagesseminare kommen wir hier dem Wunsch von vielen entgegen, Tantra intensiv und mit weniger Übernachtungskosten zu erleben. Verpflegung als Büffet, Snacks oder Mittagessen sind hier inklusive.

**3.10 9.30/ 17.00 The pulse never stops  
Akkhaya Massage Tagesevent 35.- (25.-)**

**8. 10 11.00/ 18.30 „Herzfeuer-  
Seelenwasser“ Tantra Intensive Köln 35.- (25.-)**

**1.11 10.00/19.30 „Schattentanz und  
Herzenslicht“ Köln Tantra-Tagesseminar 55.-  
(45.-)**

**11.11 10.00/ 18.00 „Lotussee- Feier der  
Göttin“ Tantra & Körperarbeit für Frauen 45.-**

**26. 11 11.00/ 20.30 “Berührender Stern”  
Akkhaya Somatics/ Massage/ Meditation  
Bergisch Gladbach Tagesseminar  
Gruppe I 55.- (45.-)**

**2.12 10.00/ 19.30 „Atem des Drachen-  
Kundalinifeuer“ Köln Tagesseminar 55.-  
(45.-)**

### Kölner Kuschelparty

Termine Oktober / November 2006

**Samstag 7. Oktober**

**Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan  
Kuschelparty 15.-**

**Alles weitere über Regeln, Zeiten, Initiatoren und  
Finanzen auf den Seiten von [www.koelner-  
kuschelparty.de](http://www.koelner-kuschelparty.de)**

## Vorschau 2007 – Jahrestrainings– Internetauftritte

In 2007 beginnt unser neues Jahrestraining. Viele weitere Informationen werden in den Internetauftritten veröffentlicht, die verschiedene Aspekte des tantrischen Weges unterschiedlichst beleuchten. Eine Fülle neuartiger Angebote ist in Planung, so dass ganz verschiedene Aspekte und Formen der Arbeit eine Fortsetzung und Vertiefung für alle Interessierten finden. Auch für nächstes Jahr planen wir Zusammenarbeit mit verschiedenen Lehrern und Seminarleitern, um das Spektrum der Arbeit stetig zu erweitern. Dazu mehr im Dezember.

### Von uns in Planung ab 2007:

- Ausbildung Akkhaya Massage und Somatics mit Shanti
- Fortlaufende Frauengruppe mit Roswitha
- Neuen Formen in der Paararbeit
- Enneagramm/ Theater und Körpererfahrung als Abendgruppe
- fortlaufende Zyklen als Tage im Bereich Tantra und Körperarbeit

Über die Weiterverbreitung des Newsletters an Freunde freuen wir uns. Ihr könnt diesen auch elektronisch als PDF versenden.

Eure Ideen, Anregungen und Beiträge sind herzlichst willkommen.

Jeden Monat erscheint auch eine kleine Druckauflage:

### Aktuelle Verteilstellen

Tor 28 Köln

Tanzspaß Köln

Buchhandlung Middle Earth Frankfurt

Tara Sattva Institut

Wer weitere mögliche Auslegestellen für den Newsletter irgendwo im deutschsprachigen Raum kennt, kann uns diese gerne mailen.

Herausgeber: Shanti Morawa Tara Sattva Institut

Gierather Str.70 51469 Bergisch Gladbach

02202 284848 e- mail: shanti@tarasattvatantra

## Unsere aktuellen Seminare

Seminarkosten € 150.- (€ 130.-)wenn nicht anders vermerkt Ü/V p. Person € 20.- pro Tag

Oktober 13./15.10

Der Kosmische –Tanz– Shiva und Shakti  
Tantra– Wochenende

November 14./ 19. 11

Schattentanz und Herzenslicht mit Elementen  
aus Tantra und Heldenreise Continuum  
225.- (200.-)

Dezember 8./10.12

„Tantrische Reise – Tor der Einheit“ Zyklus Paar–  
Sein mit Tantra I

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Shanti und Roswitha



20.10/21.10 Gastveranstaltung  
Core Evolution mit Siegmur Gerken aus  
Kalifornien Körperarbeit Workshop  
Gladbach 150.-(125.-)

Tara Sattva Tantra Institut

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

Telefon 02202 284848

Wir rufen gerne zurück, falls ihr uns  
nicht erreicht

Bitte Nachricht hinterlassen!

e-mail für Anfragen:

shanti@tarasattvatantra.de

