



Mein erstes Tantra und Embodiment Retreat bei InnerCamp

Published June, 2022

Das Retreat findet statt in Malaga, Spanien und wird gehostet von Alexis und Marjolein. Marjolein kenne ich bereits aus Ibiza, sie ist Schamanin dort und Spezialistin in den Themen Männlichkeit und Weiblichkeit und Womb Zeremonien. Diese Womb Zeremonien (oder auch Gebärmutterschoßraum-Meditationen) sind in der Lage, tief gelagerte oder kollektive Traumatas zu lösen. Mehr zu meinen Erfahrungen mit diesen geführten Meditationen könnt ihr [HIER](#) lesen.

Alexis habe ich während dieses Retreats kennengelernt. Er ist der Gründer von Inner Camp und Spezialist im Tantra.

Das Retreat geht insgesamt 4 Tage und ist so eine wunderbare Möglichkeit, innerhalb von sehr kurzer Zeit sehr viel Veränderung einzubringen und sich eine kurze, absolut mögliche Auszeit aus dem Alltag zu gönnen.

Tag 1 (Donnerstag)

beginnt mit dem Check-In ab 16 Uhr, einer kurzen Möglichkeit zu duschen, sich frisch zu machen und um 17:30 startet die erste Einführung in das Thema, das Programm und die Teilnehmer stellen sich vor.

Auf diesem Retreat waren bis auf einen Teilnehmer alle weiblich. Das Durchschnittsalter ist relativ jung, ich denke im Schnitt sind die Teilnehmer zwischen 25-30 Jahre alt. Einige Teilnehmerinnen machen dieses Retreat als Teil ihrer Tantra und Embodiment Ausbildung, andere sind auch in ihren Berufen Heilerinnen, einige sind Yoga-Lehrerinnen. Andere, so wie ich, kommen aus einer ganz anderen Berufssparte. Eine klinische Psychologin war auch unter den Teilnehmerinnen. Das ist etwas, was ich ganz besonders interessant und erfreulich finde. Im Gespräch hat sie mir erzählt, dass tatsächlich viele Psychologen die sie kennt derzeit Atemübungen und Meditationen für sich entdecken. Etwas, das bis vor kurzer Zeit noch unter alternative Heilmethoden abgefertigt wurde.

Nach der Vorstellungsrunde starten wir mit „tantrischen Atemübungen“; wir machen eine Art Schüttelmeditation nach Osho, die in mehreren Stufen verläuft. Ab einer bestimmten Stufe legen wir uns hin und achten nur noch auf unseren Atem. Manche Teilnehmer konnten sich hier schon vollends gehen lassen und haben ihren Gefühlen Ausdruck verliehen – ich selbst war noch zu schüchtern.

Tag 1 endet mit einem absolut fantastischen Abendessen.

Das Essen wird zubereitet von „Pachamama Malaga“ und ist ein veganer Traum! Wir essen eine vegane Tahine und verschiedene vegane Tapas mit geröstetem rote Beete Hummus, Hummus, Gemüsesticks, knusprigem Brot und grünem Salat.

Das Essen ist vollgepackt mit Nährstoffen und sieht einfach unglaublich gut aus. Am Tisch unterhalten wir uns alle, der Vibe ist wirklich toll; ich sehe freundliche, aufrichtige Gesichter und Seelen, die viel Güte und Liebenswürdigkeit ausstrahlen und spüre schon hier; ja, ich werde mich im Laufe dieses Retreats fallen lassen können. Ich bin gut aufgehoben unter dieser Gesellschaft gütiger Seelen.





Tag 2 – es ist Freitag

Wir beginnen den Tag um 8 Uhr mit „Osho Chakra Breathing“; bei dieser aktiven Meditation reinigen wir unsere Chakras, vom ersten Root Chakra bis zu unserem siebten Chakra.

Obwohl ich selbst den Chakren nicht allzu viel Bedeutung entgegen bringe, hat mir diese Meditation ganz besonders gut gefallen. Die Chakren werden ausgeschüttelt und energetisch gereinigt. Ich habe mich darauf eingelassen und mir wirklich vorgestellt, wie diese Chakren losgelöst werden von allem alten (oder auch neuem) Ballast und Raum geschaffen wird für neues. Ich habe mir die Farben der verschiedenen Chakren vorgestellt und wie sich eine Schicht grau, die darüber liegt löst und so Raum für kraftvolle Farben geschaffen wird.

Mit dieser Visualisierung war die Erfahrung dieser Übung wunderschön und kraftvoll. Leicht und ausgeglichen war ich danach und absolut ready für das Frühstück.

Um 12 Uhr ging es weiter mit einer von Marjolein geführten Womb-Zeremonie.

Diese Womb-Zeremonie, oder auch Gebärmuttermeditation/Schoßraummeditation ist sanft und hat mich zum lachen gebracht. Ich habe gelacht über all die Freude die ich empfinde, ich war glücklich für dieses Leben, für meinen Mann, meine Hunde, für diesen Moment. Meine Gebärmutter fühlt einfach eine Menge Freude und die Farbe, in der ich dieses Gefühl lebe ist Orange. Ein warmes, sattes, fröhliches Orange.

13:30 Lunch – wowowow! Leckere „Pizza“, die aus sehr dünnem und knusprigem Boden besteht, der einzig aus Kichererbsen und Wasser besteht. Viel Gemüse obendrauf. Was für ein Highlight. Das Essen war wirklich immer und jeden Tag eine Attraktion.

Um 16 Uhr wird es tantrisch!

Das Programm heißt „Pleasure Mapping und Tunnel of Love“.

Pleasure Mapping; wir suchen uns einen Partner, die Aufgabe ist es, herauszufinden, welche Berührungen ihm/ihr am Besten gefallen. Dafür sagt unser Partner nicht mehr als die Nummer auf einer Skala zwischen 1 und 10. 1 – gefällt mir überhaupt nicht, 10 – gefällt mir soooooo gut. Wenn wir die 10 gefunden haben, haben wir erfahren, welche Berührung unserem Partner am Besten gefällt. Der Gedanke dahinter ist der, dass es oft schwer fällt, uns mitzuteilen, in dem, was uns ganz besonders gefällt und dem, was für uns „ganz okay“ ist. Mit wenigen Worten und einer Skala lassen sich diese Empfindungen sehr einfach ausdrücken und wir erfahren, wie intensiv unser Partner berührt werden möchte, an welchen Stellen er es besonders mag und mit welchem Druck es besonders angenehm ist. Viele Worte könnten bei so einer Aufgabe verunsichern, die Skala hingegen motiviert, den „hotspot“ zu finden.

Tunnel of Love:

Hier habe ich meine Komfortzone definitiv verlassen!

Aufgabe; Wir laufen mit geschlossenen Augen durch einen Tunnel an Menschen (also zwischen den weiteren Teilnehmern hindurch), während diese einen berühren.





Ich war als erste dran und bin recht unsicher und schnell durchgelaufen. Anfangs haben sich all die Hände sehr merkwürdig angefühlt, aber der Gedanke war hier schlimmer als die tatsächliche Erfahrung. Die Erfahrung war toll, ich habe Raum und Zeit vergessen und nur sanfte Berührungen gespürt. Einmal ein Streicheln am Kopf, eine sanfte Massage an der Schulter, ein streicheln über meine Wade. Diese Übung war, ganz offen gesprochen, für mich als Frau erstmal beängstigend, da der Gedanke, von beinahe fremden Menschen berührt zu werden, unangenehme Gedanken an sexuelle Trigger auslöst. Aber, an dieser Aufgabe war überhaupt nichts besonders sexuell. Es war zärtlich, sanft und geborgen. Ja, tatsächlich habe ich diese Übung so sehr in mein Herz geschlossen, dass ich bei meinem Abschied nochmal um einen weiteren Tunnel of Love gebeten habe – und diesmal bin ich gaaaaanz langsam gelaufen.

Was für eine wundervolle Erfahrung das war!

18 Uhr: Shamanic Breathwork. Was für eine Erfahrung! Diese Atemübung war ekstatisch und „releasing“. Es war eine Erfahrung, stärker als Drogen. Mein Körper hat sich angespannt, meine Hände haben sich verkrampft, mein Mund war taub. Ich habe geweint (das erste Mal richtig, richtig geweint nach einer sehr langen Zeit). Ich war am Schreien und stöhnen. Ich habe alle traurigen, fröhlichen, wütenden und ekstatischen Momente auf einmal gespürt. Nach dieser Atemübung kann ich sagen, bin ich als neuer Mensch aufgewacht. Als neuer Mensch mit der Erkenntnis, dass es keine „bösen“ Gefühle gibt, die verdrängt werden müssten. Mit der Erkenntnis, dass ich keinen Grund brauche, um traurig zu sein. Dass ich meine Empfindungen genau so fühlen darf, wie sie sind. Dass mein Körper der Ausdruck meiner ganz eigenen und individuellen Empfindungen ist. Dass Verkörperung etwas tolles ist. Dass ich genau da bin, wo ich hingehöre. Dass das Leben schön ist. Und dass Heilung ein lebenslanger Prozess ist.

Mein Gedanke vor diesem Retreat war ein sehr pragmatischer; Ich rede einmal über alte Traumata und dann „muss“ ich diese überwinden bzw. Überwunden haben. Kein Wort mehr. Diese Limitierung allerdings ruft in mir den Gedanken hervor, dass etwas nicht richtig mit mir sein kann, wenn ich doch mal in die Vergangenheit abschweife. Jetzt weiß ich, es ist okay. Ich darf alles fühlen, was ich fühle. Ich muss garnichts und darf alles. Dieser Gedanke ist Achtsamkeit in seinem Puren Ausdruck und ich bin unglaublich dankbar dafür, dass sich mein Herz geöffnet hat für diese Erkenntnis. Ich fühle die Selbstliebe und die Achtsamkeit mit mir Selbst, für Anteile in mir, denen ich mich zuvor verschlossen habe.

So zum Beispiel das Gefühl der Traurigkeit. Das war ein „böses Gefühl“ für mich, dass es zu bekämpfen galt. Wut, ja, das ist okay. Lieber hart im Ausdruck anstatt sanft in der Verletzlichkeit. Diesen Gedanken bin ich nun überkommen.

Ein anderer Gedanke war der Gedanke des Egos; Unser Ego beschützt uns, doch in Beziehungen kann unser Ego uns davor zurückhalten, tiefe Liebe und Verständnis für unseren Partner zu empfinden. Den Gedanken kannte ich schon in der Vergangenheit, doch habe ich ihn während dieser Atemübung das erste Mal wirklich gespürt und tief empfunden.

20 Uhr: Abendessen

21 Uhr: „Circle of Love“: Beim Zirkel of Love wurden uns die Augen verbunden und wir durften blind nach eine Partner suchen. Ich habe meine Partnerin schnell gefunden, und mit ihr gemeinsam haben wir ein weiteres Pärchen gefunden. Die Augenbinde dürfen wir abnehmen und anschließend gehen wir in eine kuschlige Ecke. In dieser Ecke sitzen wir nun zu viert. Eine von uns ist nun die Prinzessin, die sich von den drei weiteren Teilnehmern etwas wünschen darf. Beispiel; „Du singst für mich, und du massierst meine Schulter, und du streichelst mir über die Hand“. Der Wunsch wird für eine Weile – ich habe keine Ahnung





wie lange genau- ausgeführt. Dann kommt die nächste dran. Diese Aufgabe ist sehr touchy, und in unserer Gruppe haben sich alle Massagen oder sanfte Berührungen gewünscht. Als ich an der Reihe war, habe ich mir eine Schultermassage und eine Massage an der Hand individuell, also von zwei Partnern, gewünscht. Es war wunderschön so sanft berührt zu werden. Und, was mich ganz besonders überrascht hat, war, wie sehr es mir gefallen hat, die anderen Teilnehmern zu massieren.

Bei meinen Partnern in der Vergangenheit war es für mich oft stressig, meinen Partner zu massieren und ich war froh wenn es vorüber war. Bei dieser Aufgabe, und mit dieser Aufgabe hat sich mein Bewusstsein dahingehend verändert, dass ich die Berührung nicht als „Auftrag“ oder Service sehe, sondern als einen liebevollen Ausdruck meiner Zuneigung.

Seit dieser Übung bin ich auch zu Hause, mit meinem Ehemann oft touchy und genieße es viel mehr, ihn zu berühren, zu streicheln und zu lieblosen.

Tag 3 – Samstag

Um 09 Uhr geht es los mit der „Karunesh Heart Meditation“. Diese Meditation wird geführt von Marjolein – einer Schamanen die ich bereits aus Ibiza kenne. Mit ihr habe ich die Schoßraummeditation gemacht, die mich so viel mehr Freude hat in mein Leben integrieren lassen.

Lies mehr darüber in diesem Post.

Die Karunesh Meditation ist eine Meditation, in der wir unser Herz an alle Himmelsrichtungen anbieten. Wir berühren unser Herz und strecken unsere Hand dann in eine Himmelsrichtung. Begonnen wird mit dem Norden.

Es ist schwer, die Meditation in Worte zu fassen. Doch sie ist so unglaublich sanft und meditativ. Sie hat mein Herz berührt und ich integriere die Meditation mittlerweile in meine Cooldown Session beim Sport (ich mache sie für etwa 10-15 Minuten; im Retreat ging sie eine ganze Stunde).

10:15 – Frühstück

12 Uhr – eine weitere Atemmeditation. Sanft. Anschließend bekommen wir einen kleinen Einblick in tantrische Massagen.

13:30 – Mittagessen. Wie immer superlecker!

15:30 Shamanisches Drumming und Visualisation. Ich beschließe, mir eine Auszeit zu nehmen, das Programm ist intensiv und ich brauche ein wenig Zeit um meine Gedanken und Gefühle zu ordnen. Statt des Däumlings entschlief ich mich für einen Mittagsschlaf 😊

17 Uhr – Das absolute Highlight; Die Kakaozeremonie mit anschließendem ekstatischen Tanz. Wir sitzen gemeinsam im Kreis, alle mit weißen Gewändern. In der Mitte befindet sich ein Altar mit Trommeln, Blumen, Rasseln und dem Kakao.

Die Schamanen erklären uns die Kakaozeremonie und reichen im Anschluss den Kakao. Uns wird gesagt, wir sollen unsere Wünsche in den Kakao flüstern und ich komme mir dabei ein klein wenig merkwürdig vor, mache es aber trotzdem.

Ich halte den Kakao nahe meinem Herzen und bringe mich in einen meditativen Zustand. Ich trinke den Kakao und fühle erstmal nichts. Wir werden nun aufgefordert, den Partner neben uns anzusehen. Tief in





die Augen. Meine Partnerin fängt an zu weinen. Ich denke; Nein, ich bin stark, ich habe nichts, wegen dem ich weinen müsste. Wir sehen uns länger in die Augen. Ich fühle, wie sie eine Mauer durchbricht. Ich spüre, dass sie mich sieht. Ich fange an zu weinen. Ich weine und höre nicht mehr auf. All der Schmerz, den ich so lange Zeit unterdrückt habe, kommt an die Oberfläche. Ich weine so sehr, dass mich eine weitere Teilnehmerin fragt, ob sie mich in den Arm nehmen darf. Dankbar nehme ich ihr Angebot an. Ich fühle mich so geborgen, wie ich mich nicht erinnern kann, dass ich mich jemals gefühlt habe. Ich fühle Wärme, Nähe, absolute Akzeptanz und Liebe.

Dieser Zirkel und dieser Kakao sind magisch.

Nach all der Trauer und der „Heilung“, ein Wort, dass ich in der Vergangenheit nie wirklich verstanden habe und nun endlich Sinn für mich ergibt, geht es in den ekstatischen Tanz.

Ich verliere jegliches Gefühl von Raum und Zeit. Ich spüre meinen Körper und bewege mich genau so, wie ich mich fühle. Ohne Angst, dabei beobachtet zu werden, denn alle Teilnehmer haben ihre Augen geschlossen (und selbst wenn sie offen wären, so tanzen wir doch alle anders als wir es gewöhnlich tun würden. Losgelöst, entspannt, frei, möglicherweise provokativ sexy, aber ohne die Angst, deswegen schief angesehen zu werden.

Das ist Embodiment in ihrer Essenz.

Ich fühle mich, als wäre es Mitternacht, dabei ist es erst halb 10 am Abend!

Wir schließen die Zeremonie und den Tanz und Essen alle gemeinsam, vollkommen losgelöst, zu Abend. Wir haben uns viel zu erzählen und ich fühle mich glücklich und ausgeglichen. Ich bin bereit, am Tag darauf nach Hause zu fahren und meine Erfahrungen mit meinem Partner und der Welt zu teilen.

