



Tantra Madana "Gut zu wissen"

Du bist herzlich willkommen mit dem was dich ausmacht
Tantra ist keine Leistung, es ist einfach nur Selbsterfahrung
Es gibt kein „weiter sein“ als jemand anderes

Wir treffen uns monatlich Samstags im [Shiva – Shakti Haus](#)
in 27327 Martfeld Dorfstr. 18 (30 km südlich Bremens)
unsere max. Teilnehmerzahl ist 22

Was du für dich mitbringen solltest

- etwas leckeres zum Essen für die gemeinsame Tafel (**genaueres S. 3)
- falls gewünscht, ein persönliches Kraftsymbol für den tantrischen Altar
- ein Ritualtuch (oder leichter Stoff zur Verschönerung deiner Matte)
- bequeme und lockere Kleidung, persönliches Handtuch etc.
- einen Lungi (falls du keinen besitzt, kannst du einen bei uns ausleihen)
- Massageöl
- bei ÜN im Zimmer Bett- u. Kissenbezug (oder vom Haus leihen für 5 Euro),
bei ÜN im Gruppenraum Schlafsack oder Bettdecke und Kissen.
- deine persönliche Teilnahmegebühr, s. unten unter Kostenpunkt

Decken und Meditationskissen gibt es ausreichend. Falls du dein eigenes Meditationskissen benötigst, solltest du es mitnehmen.

Anmeldungen

zur Zeit sind die Gruppen gut gefüllt. Für eine Anmeldung frage uns gerne wo etwas frei ist.
über info@tantra-madana.de
oder Tel. Bernd 04205-315 561 Beate 04205-315 560

Zeitrahmen:

Falls gewünscht Ankommen Freitag Abend ab 17.00
Einladung* zur gemeinsamen Meditation um 19.30 in Bewegung und in Stille
mit anschließendem Abendessen
*du kannst dich auch zurückziehen und ausruhen.

Samstag, der Tantra-Tag als eigenständige Einheit

Beginn ist um 10.00

Bitte sei 30 Min. vor Beginn da

Es gibt eine längere Mittagspause und eine Abendpause

Schlußkreis ist ca. 22.00

Sonntag

Beginn ist um 9.30 mit der Morgenmeditation anschließend gemeinsames Frühstück, mit Frühstücksservice durch unsere Guten Feen und Geister.

Abschlusskreis ist ca. 12.30

Kostenpunkt:

Freitag Abend kostenlos

Tantra-Tag Samstag bis Sonntag mittag 130,- Euro.

Bitte bezahle die Teilnahmegebühren im Haus in bar.

Aufgrund der noch erhöhten Energiekosten bekommt das Haus zur Zeit 5,- Energiezuschlag/Person

Übernachtungen:

im Gruppenraum, Mehrbettzimmer, DZ, oder EZ, jeder Übernachtungsplatz kostet jeweils 18,- € / Person

Die Vorbestellungen für Zimmer laufen über uns.



Wenn im Seminarhaus kein Zimmer frei ist und du ein EZ oder DZ brauchst:
Eine angenehme Ferienwohnung mit Gartennutzung, 500 m Fußweg vom Shiva Shakti - Haus
Tel. 04255-982 213 und 0171-585 2522
info@beratungspraxis-martfeld.com
Martina Warnke Riedekamp 5 27327 Martfeld

Mehr zu den Tantra-Tagen hier: Tantra-Madana.de/Tantratage

Kurzfristige Abmeldungen

Wir haben natürlich Arbeitsaufwand, Kosten für unsere Guten Feen und Hauskosten, und selbstverständlich engagieren wir uns für die Gruppe und die Inhalte.

Wenn du dich in den letzten 10 Tagen vor einem Tantra-Wochenende wieder abmeldest, müsstest du 50% der Teilnahmegebühr übernehmen.

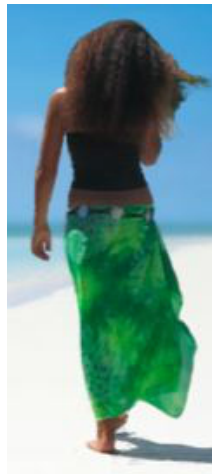
Bei Abmeldung innerhalb der letzten Woche vor Beginn die gesamte Teilnahmegebühr.

>> Durch die „Ausfallgebühr“ vermeiden wir ein Anmelde-Hin-und-Her kurz vor Beginn, und es ist dafür gesorgt, dass bei einer Warteliste das Nachrücken noch funktionieren kann. Darum brauchen wir in der Gruppe dein Einstehen für einen gebuchten Platz.

Die anteilig oder ganz gezahlte Teilnahmegebühr kommt unserer Gruppenkasse zugute. Daraus bezahlen wir Decken, Medikissen, Matten und anderes.

☞ Mit der Übernahme der Ausfallkosten unterstützt du die Organisation der Gruppe.

Es besteht kein geschäftlicher Vertrag, wir erheben absichtlich keinen Rechtsanspruch darauf. Im Falle schwerwiegender Umstände erwarten wir keine Ausfallgebühr.



Dies ist ein Lungi oder Pareo

**** Gemeinsame Tafel**

Tee und Kaffee werden von uns gestellt.

Bringe einfach mit, was du selber gerne dazugeben möchtest.

Tipp: bringe soviel mit, dass es mind. etwa 7 Portionen entspricht.

Möglichst Bio

Leichtere Speisen sind gut geeignet,

einige Beispiele:

Brötchen/Brot und Aufstrich /Käse

einen Salat oder die Zutaten dafür

eine einfache Suppe

Obst und ein Dessert

Müesli und Fruchtsaft.....

Bitte bringe möglichst weitgehend zubereitetes mit

Das erleichtert die Küchenarbeit, und alle können in den Pausen gut nachspüren nach den Übungen.

> In der Küche gibt es zwar alle Möglichkeiten zur Zubereitung, aber je weniger Küchenarbeit anfällt, desto besser.

Einkaufsmöglichkeit in Martfeld

"Kööp In" Hauptstraße 23, 300 m vom Haus entfernt geöffnet Freitag bis 19.00, Samstag 8.00 bis 16.00 .

Wegbeschreibungen

I. Auto

Die Navis finden die Adresse in der Regel sicher:

Dorfstr. 18 27327 Martfeld

Tel. [04255-350](tel:04255-350)

[Shiva – Shakti Haus](#)

>> Haltet euch besonders auf den letzten Kilometern vor Martfeld möglichst an die Geschwindigkeitsbegrenzung hier gibt es viele Rehe.

Die Wegbeschreibung innerhalb Martfelds





Parken am Haus mit Rücksicht auf die Nachbarn



Parken am Sportplatz
nachdem die Plätze am Haus gefüllt sind

Bevor du am Sportplatz parkst, bringe einfach dein Gepäck vorher ins Haus
 Von dort aus sind es ein paar Minuten Fußweg zum Haus.
 Mit dem Wohnmobil oder Kastenwagen parke aus Platzgründen bitte am Sportplatz.

II. Bahn und Bus:

Suche als Ziel Martfeld an der Post, Ecke Hauptstraße und Suhlenstraße. Von dort sind es ca. 200m zum Shiva-Shakti Haus.

Hier kannst du sehen, was mit Bus und Bahn geht: <https://www.vbn.de>

mit der Bahn

bis Bahnhof Verden/Aller

> Es besteht die Möglichkeit, dass du dich aus Verden vom Bahnhof abholen oder dorthin fahren lässt.

Dafür kontakte bitte so früh wie möglich Bettina oder Camillo vom Shiva Shakti – Haus.

Tel. [04255-350](tel:04255-350) oder per Mail an info@seminarhaus-shiva-shakti.de .

Alternative per Taxi: von Verden Bhf ca. 40 Euro – Tel. [04231-69001](tel:04231-69001).

Unsere Tantra - Termine

2024

19.-21. Januar, 16.-18. Februar, 15.-17. März

19.-21. April, 10.-12. Mai, 7.-9. Juni, 12.-14. Juli

Sommerpause

6.-8. September, 11.-13. Oktober, 8.-10. November,

6.-8. Dezember Weihnachtstantra

Leitung Bernd und Beate

Gute Fee/Guter Geist im Wechsel: Andy, Marion, Thorsten und Ulla

Tantra-Madana.de

Tel. Bernd 04205-315 561 Beate 04205-315 560