



Stand 01.03.2018

## GRUPPENDEFINITION

Unsere Gruppe, Sheebani-TaMaLu, begreifen wir als eine Wahlfamilie, die einen geschützten Raum bietet, um innerste Berührungen und tiefe Begegnungen zu ermöglichen.

Grundpfeiler der Begegnung sind, dass wir offen, ehrlich und achtsam miteinander umgehen, ebenso in sexuellen Begegnungen. Bei unseren Treffen begeben wir uns in einen geschützten Raum, in dem Vertrauen und Ängste ihren Platz haben.

Wir begreifen uns als eine Gemeinschaft, in der gemeinsames Wachsen und das Ausschöpfen eigener Quellen möglich sind. Die Gruppe ist offen für neue Einflüsse und schafft immer wieder die Verbindung zum Tantra, aus dem wir unsere Kraft für den Alltag schöpfen.

Konstruktive Kritik und Feedback unter allen sind wichtige Instrumente für die Weiterentwicklung jedes Einzelnen. Die anderen als Spiegel für sich selbst wahrzunehmen liegt in der Verantwortung aller. Dabei ist Streiten und Konflikte austragen ein wichtiger Teil der Gruppenentwicklung.

Sich für sich selbst und andere verantwortlich fühlen und achtsam miteinander sein, ist unser Weg der Heilung, der immer wichtiger als das Ziel ist.

Sheebani-TaMaLu hat sich aus einer Regionalgruppe des Aruna-Institutes entwickelt. Inzwischen begreifen wir uns als eigenständige, unabhängige, selbstverwaltete Tantragruppe.

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer verpflichtet sich, zur Wahrung des Schutzraumes, keine Informationen zu Gruppenabläufen und Gruppenmitgliedern nach außen zu tragen.

Diese Gruppendifinition wird ins Internet gestellt und ist abrufbar unter: [www.sheebani-tamalu.de](http://www.sheebani-tamalu.de)

## PATENSCHAFT

Jedes neue Mitglied muss sich vor oder während der ersten Teilnahme einen Paten suchen, der direkter Ansprechpartner für das neue Mitglied ist.

### Intention der Patenschaften bei neuen Teilnehmern:

1. Die neue Person über Inhalte, was läuft und nicht läuft, genau informieren.
2. Klären, ob die neue Person in unsere Gruppe passt.
3. Abklären, ob die Wünsche der interessierten Person mit der Definition der Gruppe übereinstimmen.
4. Am Ende eines jeden Probewochenendes einen Austausch mit der interessierten Person in der Gruppe durchführen.

## ORGANISATION

### 1) Aufnahmebedingungen:

- Empfehlung durch ein Gruppenmitglied: Dieses muss der interessierten Person alle Informationen wie Telefonnummern der Gremiums-Mitglieder und diese Gruppendifinition zur Verfügung stellen.
- Sonst: Kontaktaufnahme mit einem Gremiumsmitglied / Ansprechpartner.
- Für neue Teilnehmer ist vor der ersten Teilnahme ein Gespräch mit einem Mitglied des Gremiums notwendig. Die Mitglieder des Gremiums müssen sich erkundigen, ob das aktuelle Thema für neue Teilnehmer geeignet ist.
- Nur Personen mit Gruppenerfahrung: Mindestens eine Intensivwoche bzw. 6 zusammenhängende Tage, auch andere Institute (nicht nur ARUNA), aber nur TANTRA. Ausnahmen von dieser Regelung sind nach Rücksprache und mit Genehmigung des Gremiums möglich.
- Vor bzw. bei der ersten Teilnahme muss sich die interessierte Person einen Paten / eine Patin suchen; die Patenschaft läuft über 3 x Teilnahme.
- Die 3. Teilnahme des neuen Mitgliedes wird der Gruppe am Freitagabend bekannt gegeben. Jeder, der mit diesem Menschen noch etwas zu klären hat, kann dies an diesem Wochenende tun. Auch das Gremium wird, wenn es das für notwendig erachtet, mit der interessierten Person ein Gespräch führen. Über die Aufnahme der interessierten Person als Vollmitglied wird am Abschluss des Wochenendes von allen anwesenden Vollmitgliedern entschieden. Jedes Vollmitglied kann verlangen, dass die interessierte Person noch ein 4. Mal teilnimmt, bevor über eine Aufnahme entschieden wird. Eine Stimme gegen die Aufnahme der interessierten Person als Vollmitglied darf nur abgegeben werden, wenn der/die so Abstimmende vorher mit der interessierten Person das Gespräch gesucht hat. Eine Aufnahme ist abgelehnt, wenn mindestens 4 Vollmitglieder dagegen stimmen.
- Zwischen der 1. und der 3. Teilnahme, anlässlich welcher über die Aufnahme entschieden wird, dürfen nicht mehr als 24 Monate liegen; sonst beginnt die Aufnahme-prozedur (3 x Teilnahme unter Patenschaft) aufs Neue.
- Einlage in die Gemeinschaftskasse für neue Mitglieder: 50,00 €;
- Kosten je Wochenende für jeden Teilnehmer der Gruppe:  
(Berechnungsbeispiel: von Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag = 0,5 Tage + 1 Tag + 0,5 Tage = 2 Tage)  
bei 2 Übernachtungen bzw. Tagen: 30 €  
bei 3 Übernachtungen bzw. Tagen: 45 €  
bei 4 Übernachtungen bzw. Tagen: 60 €
- Vollmitglieder, die ein Jahr lang an keinem Treffen teilgenommen haben, werden angefragt, ob sie noch weiter an den Rundbriefen interessiert sind.

### 2) Finanzielle Unterstützung für Teilnehmer

- Dies ist nur einmal im Jahr pro Person möglich.
- Die Bezahlung aus der Gruppenkasse ist nur möglich, wenn auch genug Geld vorhanden ist.
- Die Entscheidung über die finanzielle Unterstützung trifft das Gremium.
- Der Teilnehmer muss selbst um Hilfe bei der Gruppe bitten.

### 3) Gestaltung, Assistenz und Vergütung bei Wochenenden:

- Die Gruppenleitung für ein Wochenende soll freiwillig bleiben
- Es sind 1 – 4 Themengestalter vorgesehen, plus Helfer/Freiwillige je nach Thema bzw. Abstimmung mit dem(n) Leiter(n).
- Die Gruppenleitung ist von der Kostenbeteiligung für das jeweilige Wochenende von 20,00 € befreit und erhält seine Auslagen für die Vorbereitung zurück.
- Das jeweilige Leitungsteam erhält je nach Anzahl der Leiter folgende Vergütung:  
1 Person: 200 Euro, 2 Personen: 350 Euro, 3 und mehr Personen: 450 Euro.  
Der Organisator bei einem Potpourri-Wochenende erhält 100 Euro am Wochenende.
- Diese Regelung gilt, solange es unsere finanziellen Mittel zulassen.
- Der Verwalter der Anmeldungen muss vom jeweiligen Team informiert werden, wenn das nächste Thema nicht für neue Teilnehmer geeignet ist.

### 4) Gastleiter mit Honorar:

- Dies ist grundsätzlich möglich.
- Es ist aber eine Gruppenentscheidung für die Beauftragung und über eine eventuelle Zahlung aus der Gemeinschaftskasse (ja/nein und wie viel) notwendig.



### 5) Anmeldemodalität für das Wochenende:

- Eine Anmeldung ist erst nach dem letzten Wochenende, jedoch spätestens 14 Tage vorher per Telefon, bevorzugt aber per E-Mail bei: Sandra Knödel 01522 / 1930662 info@sheebani-tamalu.de möglich.
- Eine Abmeldung muss bis spätestens 14 Tage vor dem Wochenende stattfinden.
- Wenn keine rechtzeitige Abmeldung erfolgt, werden 30,00 € einbehalten; d.h. bei erneutem Besuch ist eine Gebühr von 30,00 € fällig.
- Wenn es für ein Wochenende mehr Interessenten als zur Verfügung stehende Plätze gibt, so kann sich ein Interessent auf eigenen Wunsch auf eine Warteliste setzen lassen. Sich auf die Warteliste setzen zu lassen bedeutet, bis um 19:00 Uhr des Vorabends zur Teilnahme bereit zu sein, da von der Warteliste (auch sehr kurzfristig) Teilnehmerplätze aufgefüllt werden. Wer bis dahin die Info erhält, dass er / sie nachrücken kann, dies dann aber ablehnt, hat eine „Nichtabmeldegebühr“ von € 30,00 in die Gruppenkasse zu zahlen. D.h. auch Personen auf der Warteliste müssen sich abmelden, sobald sie kein Interesse mehr an einer Teilnahme haben.
- Die Adressenliste wird nur an Vollmitglieder verschickt. Die Teilnehmerliste ist nur intern für den privaten Zweck zu gebrauchen, nicht zu Werbezwecken und sonstigem Missbrauch.

### 6) Aufgabenverteilung:

- |   |              |
|---|--------------|
| • Zusammenfassung für Rundbrief verfassen | im Wechsel   |
| • Rundbriefe versenden (per E-Mail)       | Sandra       |
| • Anmeldungen entgegennehmen              | Sandra       |
| • Ansprechpartner für das Seminarhaus     | Ivanka, Toni |
| • Kassenverwalter                         | Ivanka       |

### 7) Größe der Gruppe:

- Wird je nach zur Verfügung stehendem Raum und Thema von der Gruppenleitung festgelegt.
- Es ist keine Aufspaltung der Gruppe vorgesehen.
- Zusätzliche Kleingruppen sind möglich.
- Die Gruppenleitung des Wochenendes entscheiden über Anzahl und Parität der Teilnehmer und darüber, ob neue Gruppenmitglieder bei ihrem Thema dabei sein können.
- Die Zusage der Teilnahme erfolgt nach dem zeitlichen Eingang der Anmeldungen.

### 8) Werbung und Ähnliches

Wer etwas zu verschenken, zu verkaufen oder anzupreisen (sich selbst oder andere, Dienstleistungen oder Seminare o.ä.) hat, kann dies tun unter Beachtung folgender Maßgaben: AUSSCHLIESSLICH am Samstag in der großen Mittagspause, d, h, in der Regel zwischen 13:30h und 16:00h und NICHT im Gruppenraum (dort auch keine mündlichen Ankündigungen irgendwelcher Art!). Entsprechende Wünsche sind der Leitung zu Beginn des jeweiligen Wochenendes am Freitagabend mitzuteilen; die Leitung kann entscheiden, dass derartige Aktivitäten überhaupt nicht oder zu einem anderen Zeitpunkt stattfinden.

## FÜHRUNG (GREMIUM)

### 1) Wahl eines Gremiums:

- Es gibt nur ein Gremium.
- Dieses besteht aus 6 Personen (3 Männern und 3 Frauen), die jeweils für zwei Jahre gewählt werden.
- Jedes Jahr werden drei Gremiumsmitglieder neu gewählt.

### 2) Wahlmodus:

- Jedes Vollmitglied kann sich zur Wahl stellen.
- Die Wahl ist geheim durchzuführen.

### 3) Aufgaben des Gremiums:

- Krisenmanagement
- Ansprechpartner sein für alle, insbesondere zwischen den Wochenenden
- Finanzhoheit
- Betreuung der Patenschaften
- Verbindungen nach außen (z.B. Seminarhäuser, Termine)
- Reflexion des vergangenen Gruppenwochenendes



- Das Gremium ist verpflichtet, Entscheidungen offen zu legen (z.B. in Rundbriefen).
- Entscheidungen bzw. Beschlüsse werden innerhalb des Gremiums durch einfache Mehrheit herbeigeführt.

#### **Nicht zu den Aufgaben des Gremiums gehört:**

- Entscheidung über Neuaufnahme bzw. definitiven Ausschluss eines Teilnehmers.
- Reine Organisations- und Routineaufgaben.

#### **Zum Gremium gehören:**

- gewählt im Juli 2017: Ivanka, Werner
- gewählt im Februar 2016: Barbara H. (außerordentlich)
- gewählt im Mai 2016: Silvia, Toni
- gewählt im Oktober 2016: Sepp (außerordentlich)

#### **Erreichbarkeit des Gremiums:**

Das Gremium ist über die Sammeladresse [Gremium@Sheebani-Tamalu.de](mailto:Gremium@Sheebani-Tamalu.de) erreichbar.

## **INHALTE**

### **Gruppeninhalte**

Die folgenden Inhalte sind Anstöße für die Gestaltung unserer Arbeit, welche durch die Leiter der Wochenenden zu konkretisieren sind. Neu auftauchende Schwerpunkte sollten fließend integriert werden. Ziel ist es, im Fluss zu bleiben, lebendig eigene Fähigkeiten zu nutzen und offen für Veränderung und Neues zu sein.

### **A) Übergeordnete Inhalte und Zielsetzungen**

1. Ganzheitliches Wachstum (Bausteine dafür sind: Atem, Stimme, Bewegung, Tanz, Körperausdruck, Maskenarbeit)
2. Selbsterfahrung, Gruppen-Pschohygiene
3. Weiterentwicklung, neuen Ideen und Phantasien Raum geben
4. Lebendigkeit, Herzlichkeit, Offenheit
5. Vertrauen zueinander, Selbstvertrauen gewinnen

### **B) mögliche Wochenendthemen**

1. Wochenende der Sexualität:  
Begegnung im Spannungsfeld der Mann-Frau-Beziehung; Erotik, Sinnlichkeit, Zärtlichkeit, Sex-Phantasien, Massage, Gruppenkuscheln, Intimität, Herzübungen
2. Wochenende der Gefühle:  
Gefühle zulassen, wiederbeleben, erleben (Aggression, Schatten, Trauer, Freude), Herzübungen, Nähe-Distanz, Ehrlichkeit, Offenheit, Encounter-Übungen, Präsenzübungen
3. Wochenende der Körpersprache:  
Mit dem Körper sprechen/Signale geben (Körperhaltung, Bewegung, Stimme), Schaffen von Nähe und Distanz, Hingabe (blind geführt werden), fühlen, erkennen
4. Wochenende des Spaßes und der Leichtigkeit:  
In andere Rollen schlüpfen, Clown sein, Skurrilität, gemeinsame Spiele, Spiele mit Objekten, die lebendig werden
5. Wochenende der Naturerfahrung/Naturmeditation  
Bewusst essen, gehen (Boden spüren), fühlen (Wasser, Holz, Steine), Vielfalt der Natur genießen, Bodypainting, Wasserarbeit
6. Jahresthemen:  
Chakren, Animus/Anima, 5 Rhythmen, Sexualität, Primärszenario

**C) Wiederkehrende Bausteine eines Wochenendes (Elemente der Arbeitsteilung)**

1. Tanz
2. Eröffnungsrunde
3. Neue Teilnehmer vorstellen
4. Meditationen (z.B. Kundalini, Dynamische, Herz-Chakra, AUM, Sufi-Breathing, ...)
5. Feed-back für Anleitende und Sorgenvolle
6. Massagen
7. Sauna
8. Körperübungen (Entspannungsübungen, Yoga, Gymnastik)
9. Abschlussrunde
10. Organisatorisches (Termine, Themen, Veranstaltungsorte, Hinweise auf sonstige Veranstaltungen ...)

