

Ausbildung für Frauen in der Frauenheilmassage

"Wilde Shakti "

mit Elvira Malinovskaja

Der Tempel meiner Seele (Modul 1)

Der Schmetterlingsflug (Modul 2)

Die innere Quelle (Modul 3)

Der Heiliger Tanz (Modul 4)

Das Geheimnis des Lotus (Modul 5)

Liebe Shaktis, Liebe Frauen,

ich freue mich, dass Du diese Zeilen liest und wir uns auf diese Weise begegnen. Ich nehme an, du hast auf die Sehnsucht deines Herzens gehört und machst dich auf etwas in deinem Leben zu verändern.

Wo stehst Du als Frau in Deinem Leben gerade? **Frau sein** in jetziger Zeit. Wie ist das für dich? Was bedeutet es dir? Welche Herausforderung gibt es dir und welches Genuss bereitet dir der Weg FRAU SEIN?

Wenn wir einen **spirituellen Weg** gehen, fangen wir an uns oft erst mit dem Göttlichem zu verbinden, mit Universeller kosmische Energie. Das können wir ziemlich gut und schnell spüren. Wir können auch gut spüren wie unser Herz sich öffnet und anfühlt. Wir Frauen spüren sehr viel mit unserem Herzen. Freude, Leid, Schmerz, Mitgefühl, Frieden, Liebe, Traurigkeit, Wut, Heiterkeit...

Was ist mit unserer **Verbindung mit der Mutter Erde** ? Wie stehst Du als Frau auf der Erde? Wie sicher ist diese Verbindung? Wie fühlst Du Dich in Deinem Körper? Wohl und Zuhause? Wie spürst Du deine Urkraft, welche Verbindung hast du zu deinem Bauch, Deiner Gebärmutter, Deiner Yoni, Deiner Weiblichkeit?

Bist Du damit auch gut befreundet, spürst Du Deine Urquelle, Kraft und Energie? Deine **Lebensenergie**? Die Energie Deines Schosses. Schoss in dem wir unsere Kinder tragen, unsere Nahrung, Liebe und Gefühle dem neuem Menschen schenken und den Weg zum Leben ebnen. Schoss, in dem wir Sexualität, Lust und Lebenskraft erleben. Wie spürst Du Deinen Schoß ? Ist es Dir bewusst was für ein grosses Gottesgeschenk Du hast als FRAU ?

Ich möchte Dich einladen Dich als Frau zu erforschen und die Verbindung zu Deiner weiblichen Quelle wieder zu finden. Sodass wir in unserer ureigenen Kraft natürlich und leicht, leidenschaftlich und herzlich weiter wachsen können.

Ich möchte Dich einladen mit mir auf diese abenteuerliche Reise zu gehen.

Ich möchte Dich einladen in eine intensive Selbsterfahrung zu gehen und dann eventuell auch andere Frauen mit dem beschenken, was du gelernt und erfahren hast, vielleicht mit deinem bisherigen Beruf zu verbinden, vielleicht Dir ein ganz neues berufliches Standbein dadurch aufzubauen.

Und es ist mir eine große Ehre, dass Du dich mir, und meiner Erfahrung anvertraust.

*Sei Frau
Fühl Dich wohl.
Sei gelassen. Sei mutig. Sei gut gelaunt.
Freu Dich.
Fühle. Rieche. Atme. Lebe.
Lass es geschehen. Entspanne Dich.
Geniesse Deinen Körper.
Erlebe Dich.
Sei wie Du willst. Geniesse wie Du willst.
Sei frei.
SEI FRAU. SEI MENSCH. SEI DU.*

Das Ausbildungskonzept besteht aus 5 Modulen, die aufeinander aufbauen.

Während und zwischen den einzelnen Modulen begleite ich dich ganz persönlich durch alle Phasen dieser Reise. Was Du brauchst, ist Neugierde etwas lernen zu wollen, Engagement zum Üben und Ausdauer auch durch Täler und Krisen zu gehen.

Nach den Modulen, Übungsmassagen und Supervisionen steht die Abschlussprüfung in Theorie und Praxis. Nach erfolgreicher Absolvierung erhältst Du das **Zertifikat "Ausbildung in der Frauenheilmassage nach Elvira Malinovskaja"**

Wilde Shakti - Der Tempel meiner Seele (Modul 1)

Der Körper - der Tempel Deiner Seele.

Bei dem ersten Modul nimmst Du Zeit für Dich, um die Verbindung zu Deinem Körper zu spüren. Du wirst eine sinnliche Reise durch Deinen Körper lernen und auch die erste Schritte der Tantramassage, in Achtsamkeit, in Verehrung und liebevoller Präsenz.

Ich möchte Dich einladen Dich **als Frau zu erforschen** und die Verbindung zu Deiner weiblichen Quelle wieder zu finden. Sodass wir in unserer ureigenen Kraft natürlich und leicht, leidenschaftlich und herzlich weiter wachsen können.

Der **Atem** spielt dabei eine besondere Rolle. Wir gehen in unsere Energie, in unsere Stimme und Befreien uns aus aller Enge, lösen Blockaden und wecken die sexuelle Energie im Becken.

Wir erforschen unserer **Brüste**, deren Rolle in unserem Leben, in unserer Sexualität, als Tor zur Erweckung der weiblichen Energie. Du wirst **Dein Herz** und **Dein Becken** miteinander in mehr Verbindung bringen. Die beiden sind Quelle Deiner weiblichen Liebes- und Lebenskraft.

Mit den Meditationen, den Wahrnehmungsübungen und den Atemübungen schaffen wir eine gute Basis für die ersten achtsamen Schritte der äußere **Yoniheilmassage**. Dafür gebe ich Dir einen geschützten Raum in diesen Tagen und begleite dich ganz persönlich.

Unterstützt wirst Du durch den **Kreis der Frauen**. Im Kreis der Frauen kannst Du Deine besonderen Erfahrungen mit anderen Frauen teilen, Dich zeigen und erforschen, wie Du es sonst nicht trauest. Frau sein, Mutter sein, Geliebte sein, Mensch sein. So sein wie Du bist. Was bedeutet es für Dich und wie sehen Dich andere Frauen, Deine Schwestern. Wir dürfen unsere Masken, die wir oft im Alltag tragen, ablegen.

In diesen Tagen wirst Du achtsam von Deinen Schwestern unterstützt, verehrt, berührt, gehört und gespürt. Wir werden miteinander Tanzen und Meditieren, Lachen und Weinen, Hören und uns Austauschen, Laut und Still sein, Atmen und frauenbezogene Übungen machen, um uns mehr in unserem Körper Zuhause zu fühlen.

Im Austausch hast Du Gelegenheit zu erfahren, wie sich andere Frauen fühlen und was sie sich wünschen. Du wirst spüren, wie es ist, nicht in Konkurrenz zu gehen sondern sich zu verbinden. Mit sich selbst und mit anderen Frauen. Die Energie im Kreis der Frauen tanken und Freude und Verbundenheit miteinander haben.

Modul 1 vermittelt folgende Inhalte

- * Verehrung der weiblichen Sexualität
- * Eigene Wahrnehmung, Liebe und Akzeptanz zu sich selbst
- * Der weibliche und männliche Kreislauf in der Sexualität
- * Atem und die Rolle des Atmens - Befreiung aus aller Enge
- * Innere Präsenz und Achtsamkeit in der Massage
- * Sinnliche Ganzkörpermassage mit tantrischen Elementen
- * Üben der sinnlichen Ganzkörpermassage mit tantrischen Elementen
- * Brustmassage - die Brüste als Tor zur weiblichen Energie
- * Einführung in die Yoniheilmassage - der äußere Bereich (Theorie und Praxis)
- * Üben der Yoniheilmassage - der äußere Bereich
- * Frauenbezogene Körper- und Atemübungen, Meditation und Tanz

Wilde Shakti - Der Schmetterlingsflug (Modul 2)

Bei dem **zweiten Modul** geht Deine Reise weiter. Du wirst das Gelernte aus dem ersten Modul von der sinnlichen Tantramassage wiederholen und neue Techniken aus der Frauen-Ganzkörpermassage erlernen.

Die Einführung in das **Spezifische der Frauen-Ganzkörpermassage** steht im Mittelpunkt dieses Moduls. Lange und intensive Massagen des Kreuzbeins und des Rückens, des Bauches und des Beckens, der Beine als Verbindung zur Erdenergie.

Du wirst dich sowohl in der gebenden Rolle als Masseurin erfahren, als auch in der Rolle als Empfangende und die absichtlose Berührung und Entspannung in der Massage einüben.

Die **Chakren** und die Pole **Yin und Yang** bilden die Grundlage der Energiearbeit in der Massage. die Chakren als Energiezentren aktivieren und verbinden, die Verläufe der Meridiane kennenlernen und in dem wirkungsvollem System des YinYang selbst erfahren und auch andere Frauen erfahren lassen.

Die rituelle Waschung, als neues Element in der Massage, lässt dich ein ungewohntes Gefühl der Geborgenheit, wie als kleines Kind, erfahren.

Und weiter wirst Du in die Welt der **Yoniheilmassage** eingeführt.

Modul 2 vermittelt folgende Inhalte

- * Verfeinern und Vertiefen der sinnlichen Ganzkörpermassage inklusiv Brustmassage
- * Chakren, Meridiane und Energie-Arbeit
- * YinYang in der Massage - Bedeutung und Wirkung
- * Weibliche Anatomie
- * Yonitalk
- * Einführung in das Spezifische der Frauen-Ganzkörpermassage (Theorie und Praxis)
- * Rituelle Waschung
- * Absichtlose Berührung und Entspannung in der Massage
- * Einführung in die Yoniheilmassage - der äußere Bereich Teil 2 (Theorie und Praxis)
- * Üben der Frauen-Ganzkörpermassage und Yoniheilmassage - der äußere Bereich Teil 1 und 2
- * Frauenbezogene Körperübungen, verschiedene Atemtechniken, Meditation und Tanz

Wilde Shakti – Die innere Quelle (Modul 3)

Bei dem dritten Modul geht Deine Reise in die geheimnisvolle Tiefe der **inneren Yoniheilmassage**, ganz behutsam und neugierig entdeckst Du jeden Zentimeter deines verborgenen Schosses.

Bei dem dritten Modul steht die **Erforschung und Massage der inneren Yoni** im Mittelpunkt. In der Yoni sind viele Informationen gespeichert, angenehme, lustvolle, aber auch unangenehme bis traumatische. Auch die unangenehmen kommen durch die Berührungen ans Tageslicht und wollen wertgeschätzt und gesehen werden, und oft durch Schmerzen und Emotionen hindurch geheilt werden. So kann die innere Yonimassage viele Verspannungen und Blockaden lösen, dich von verfestigten Muster befreien und das Tor zu Deiner Lust und Ekstase zu öffnen. Das gibt dir mehr Sensibilität und Empfindungsfähigkeit.

Dabei wirst du als Empfangende in der Massage nicht nur passiv sein, sondern ganz wach und aufmerksam dich spüren und in der Kommunikation mit deiner Masseurin Feedback geben, nachfragen und sie führen, was wir als **Yonireading** bezeichnen.

Modul 3 vermittelt folgende Inhalte

- * Verfeinern und vertiefen der Frauen-Ganzkörpermassage und Yoniheilmassage - der äußere Bereich
- * Absichtlose Berührung und Entspannung in der Massage
- * Weibliche Anatomie
- * Einführung in die Yoniheilmassage - der innere Bereich (Theorie und Praxis)
- * Üben der Yoniheilmassage - innere Bereich
- * Yonireading
- * Kommunikation in der Massage
- * Lust, Emotionen und Gefühle in der Massage
- * Benutzung des Vibrators/Massagestab in der Massage
- * Yoni-Ei - Wirkung und Arbeit mit dem Yoni-Ei
- * Frauenbezogene Körperübungen, verschiedene Atemtechniken, Meditation und Tanz

Wilde Shakti - Der Heiliger Tanz (Modul 4)

Bei dem vierten Modul nehmen wir den Beckenboden in den Blick, bringen Bewegung in die Massage und gehen zu hohen Kunst der intuitiven Massage.

Eine ganz wichtige Quelle Deiner weiblicher Kraft ist die Verbindung zu Deinem **Becken**. Wie spürst Du Dein Becken, was empfindest Du dort, welche Verbindung hast du zur Deiner Yoni? Wir werden diesen Ort, in dem die Schöpfungskraft für neues Leben innewohnt, mit dem Zentrum deiner Gebärmutter, wertschätzend berühren, mit Leben füllen, damit deine ganze weibliche Kraft und Kreativität sich entfalten kann. Ganz viel eigene Wahrnehmung, gezielte Atemtechniken und viel Massieren werden dich dabei unterstützen. Immer mehr darf deine lustvolle Energie deinen ganzen Körper in Wellen der Ekstase tauchen.

Wir gehen in diesem Modul auch von einer noch statischen Massage zu einer mehr beweglichen Massage mit einigen Body in Move Elementen. Mit der gelernten Struktur gehen wir mehr über zur **intuitiven Massage**, in der du dein verinnerlichtes Wissen kreativ umsetzen lernst.

In dem **Selbstlieberitual** wirst Du die Kraft und die Lebendigkeit Deine Yoni spüren. Dich, Deine Schönheit und Weiblichkeit spüren. Deine ureigene Lust entdecken und die Wellen der Ekstase spüren, Dich selbst annehmen und in die Kunst sich selbst zu lieben eintauchen. Du wirst Deine Yoni mehr und mehr kennen- und lieben lernen.

In diesem Modul reflektieren wir auch die **Rolle der Masseurin als Begleiterin in der Massage**. Wie führe ich ein Vorgespräch? Wie ghe ich mit verschiedenen Situationen und Emotionen in der Massage um und wie kommuniziere ich darüber? Wie beende ich eine Massage und bespreche sie nach?

Modul 4 vermittelt folgende Inhalte

- * Verfeinern und vertiefen der Frauenganzkörpermassage und Yoniheilmassage - äußerer und innerer Bereich
- * Bewegung in der Massage
- * Einführung in die intuitive Massage
- * Üben der intuitiven Massage inklusiv der Yoniheilmassage
- * Beckenboden - als weibliches Kreativitäts- und Kraftzentrum
- * Rolle des starken Beckenbodens auf die weibliche Gesundheit
- * Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- * Einführung in die Beckenbodenmassage (Theorie und Praxis)
- * Üben der Beckenbodenmassage
- * Anatomie
- * Vorgespräch und Begleitung des persönlichen Prozesses in der Massage
- * Selbstliebe Ritual
- * Frauenbezogene Körperübungen, verschiedene Atemtechniken, Meditation und Tanz

Wilde Shakti – Das Geheimnis des Lotus (Modul 5)

In diesem Modul werden einigen **Techniken aus der Therapeutischer Frauen Massage** nach Gowri Motha aus der Schule von Claudia Pfeiffer gelehrt (auch bekannt als Hormonmassage, oder Fruchtbarkeitsmassage). Diese Techniken erweitern deine Repertoire und schenken Dir als Frau mehr Verbindung zu Deinen inneren Organen, der Gebärmutter, den Eierstöcken und der Blase. Die Massage ist wohltuend für Körper, Geist und Seele, gibt Heilimpulse und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Die **Drüsen** spielen dabei eine große Rolle. Wenn dieses Drüsensystem nicht richtig funktioniert, bringt es unsere weibliche Natur aus dem Gleichgewicht. Wir lernen die physische und emotionale Bedeutung der Drüsen in Theorie und Praxis kennen.

Zusätzlich werfen wir einen Blick auf das Thema *Schwangerschaft* und die *Massage für Schwangere*, eine Wohlfühlmassage, bei der die werdende Mutter wunderbar in die Entspannung sinkt. Die Berührungen werden auf das Kind übertragen, was positive Wirkung auf Schwangerschaft, Geburt und auch später auf das Neugeborene hat. Auch können Muskelverspannungen gelöst werden, die Gelenke in der Beweglichkeit normalisiert und Schlacken aus den Geweben abtransportiert werden.

Als vollständige Ergänzung zu diesen Tagen werde ich Dich in die Techniken der traditionellen Bauchmassage nach der Tradition der Maya und der Russischen Hebammen einweihen. Die von mir entwickelte Rückenmassage zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bringt dich zur inneren Balance.

Modul 5 vermittelt folgende Inhalte

- * Verfeinern und vertiefen der Frauenganzkörpermassage mit dynamischen Elementen
- * Hormone, ihre Wirkung auf den Frauenkörper und die Aktivierung der Drüsen
- * Die Gebärmutter als weibliche Kraftquelle
- * Techniken aus der Therapeutischer Frauen Massage (TFM), auch als Hormonmassage bekannt
- * Schwangerschaftsmassage
- * Bauchmassage nach der Tradition der Maya und der Russischen Hebammen
- * Harmoniemassage *Unendlichkeit* zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
- * Frauenbezogene Körperübungen, verschiedene Atemtechniken, Meditation und Tanz

Konzept zur Ausbildung für Frauen in der Yoniheilmassage "Wilde Shakti"

Thema	Module	Tage	Stunden	Kursgebühr
Infoabend zur Ausbildung			2	
Schriftliche Reflexion zu Beginn der Ausbildung über deine Motivation	Aufnahme			---
Wilde Shakti - Der Tempel meiner Seele	Modul 1	4	36	420.-€
Wilde Shakti - Der Schmetterlingsflug	Modul 2	4	36	420.-€
Wilde Shakti – Die innere Quelle	Modul 3	4	36	420.-€
Wilde Shakti - Der Heilige Tanz	Modul 4	4	36	420.-€
Wilde Shakti - Das Geheimnis des Lotus	Modul 5	4	36	420.-€
Massageaustausch für Frauen Supervisionstage		2	je 8	je 80.-€
15 Übungsmassagen geben *	Massagen			---
6 Massage empfangen **	Massagen			je nach Honorar der Masseurin
Schriftliche Reflexion zum Abschluss der Ausbildung	Reflexion			---
1 Supervisionsmassage (inkl. Raum, plus eventuell Zeitaufwand und Fahrtkosten für das Modell)	Supervision			180.-€
Tantramassage Ausbildung Grundkurs Tanz der Sinne	Optional	4	36	450.-€
Abschluss der Ausbildung mit praktischer Prüfungsmassage und Theorie (mündlich und schriftlich)	Prüfung			240.-€
Summe an Pflichteinheiten		22 Tage	196 Stunden	

Die **Preise** beziehen sich auf die Kursgebühr. Dazu fallen Kosten für Übernachtung und Verpflegung (Halbpension) an, die wir so gering wie möglich halten. Die Seminarkosten sind zur Hälfte bei der Anmeldung für das jeweilige Seminar zu zahlen, die zweite Hälfte am Seminar vor Ort. Die Supervisionsmassage, die Supervisionstage und die Prüfung jeweils am Tag vor Ort.

Die Ausbildung umfasst insgesamt mindestens

20 Tage Ausbildung in der Gruppe
2 Supervisionstage in der Gruppe
15 protokollierte Übungsmassagen *
6 empfangene Massagen **
1 Supervisionsmassage
2 schriftliche Reflexionen
Die Prüfungsmassage
Theoretische Prüfung (mündliche und schriftlich)

* Die **Übungsmassagen** beginnen nach dem ersten Modul und werden reflektiert und protokolliert. Nach jedem Modul ist es sinnvoll Massagen zu geben um das Erlernete anzuwenden und zu üben. Von den 15 Massagen sind 3 Massagen an Frauen zu geben, die in der Frauenheilmassage ausgebildet oder sehr erfahren sind.

** **Massagen empfangen:** davon mindestens 2 Massagen von einer ausgebildeten Frauenmasseurin. Mit schriftlicher Reflexion dazu.

Zur Ausbildung bekommst du die **Ausbildungsmappe** (10.-€) mit dem Ausbildungsplan, mit den Vorlagen für die Massageprotokolle und Reflexionsgespräche, den Materialien für die Ausbildung und Platz für die gesammelten Skripten, und erworbenen Zertifikate.

Mit herzlichem Gruß

Elvira Malinovskaja