

Heartbased Ora Community Circles

24 Stunden gemeinschaftsbildende Erfahrungs- und Entwicklungskreise (Daten und Veranstaltungsort findest du auf der [Website](#))

Mit Liebe ist immer die unbedingte, reine, absolute Liebe, die alles einschliesst, gemeint.

Vorname:

Nachname:Geb. Datum:

Adresse:

Comunity:

Sexuelle Identität:

Sexuelle Orientierung:

Beziehungsform (Monogam, Polygam, offene Beziehung, etc.).....

Beziehungsstatus:.....

Appell an die Eigenverantwortung und Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an diesen Erfahrungs- und Entwicklungskreisen erfolgt in Eigenverantwortung und auf eigenes Risiko. Alle Teilnehmenden tragen selbst die volle Verantwortung für ihre Erfahrungen und Aktivitäten während und nach dem Seminar. Für Personen- und Sachschäden wird jegliche Haftung bei etwaigem fahrlässigem Verhalten ausgeschlossen. Die Circles beinhalten Meditationen und Selbsterfahrungsübungen in unterschiedlicher, individueller Tiefe und die Teilnahme geschieht absolut freiwillig und auf eigene Verantwortung. Die Kreise sind keine Therapie, sondern Selbsterfahrungsräume. Dies kann keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.

Zustimmung

Ich bin einverstanden... (bitte ankreuzen oder eben auch nicht)

- ...im Rahmen dieser Seminare absolut ehrlich und transparent zu sein.
- ...bestrebt zu sein, mit den Seminarinhalten meine Grenzen zu erweitern.
- ...meine Motivation und Intention auf Seite 3 schriftlich zu bekunden.
- ...alle (physische, psychische, sexuelle, ...) Krankheiten (inkl. Sucht), laufende Therapien und relevante Impfungen (wie z.B. Covid) hier aufzuführen.
 -
 -
 -
- ...für die Prozesse in mir und deren Folgen alleine die Verantwortung zu übernehmen.
- ...dass ich, falls die Seminare etwas in mir auslösen, dies zur Persönlichkeitsentwicklung nutzen will.

Für die Teilnahme an diesem Seminar brauchen wir von dir die Zustimmung zu folgenden Aussagen. Diese Punkte sind dazu da, einen geerdeten und sicheren Erfahrungsraum für alle zu schaffen. Bitte lese diese achtsam durch und kreuze die Kästchen an, damit wir wissen, dass du diese Aussagen verstehst, respektierst und dich daran hältst:

- Ich bin da mit mir und dem, was in mir lebendig ist, um präsent zu sein, zu atmen, zu fühlen und mich authentisch in der Gruppe zu zeigen.
- Ich komme pünktlich an den Start und mit der Intention, bis zum Abschlusskreis zu bleiben. Und falls ich doch vorzeitig das Seminar verlassen möchte oder während dem laufenden Seminar Unterstützung brauche bei ausgelösten Prozessen, wende ich mich umgehend ans Organisationsteam.
- Ich komme bestmöglich vorbereitet zum Kreis. Dazu Sorge ich im Voraus für mein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Ich bin im Bewusstsein im Kreis willkommen zu sein, mit allem, was in diesem Moment da ist (auch wenn es mir gerade nicht gut geht).
- Ich bin mir bewusst, dass die Möglichkeit besteht, dass es zum Wohle eines Gruppenprozesses auch mal sehr spät werden kann und ich auch mit weniger Schlaf umzugehen weiss.
- Ich bin einverstanden, während des Seminars nicht über Belanglosigkeiten (dies definierst du selber) zu sprechen, weil wir hier einen meditativen und rituellen Raum aufrechterhalten.
- Mir ist bewusst, dass Sexualkraft, Nacktheit und Erotik ein Teil dieses Seminars sein können.
- Ich lebe und nutze die Sexualkraft in diesem Seminar achtsam und verantwortungsvoll als spirituelle Persönlichkeitsentwicklung.
- Mir ist bewusst, dass ich alles darf, nichts muss, jedoch bestrebt bin, alles zu probieren, auch wenn es ausserhalb meiner Komfortzone liegt.
- Ich übernehme aktiv Verantwortung für mein Handeln und für die Geschwindigkeit, Art und Tiefe meiner Erfahrungen und Begegnungen mit mir selbst und mit anderen
- Ich bin einverstanden, Menschen auf allen Ebenen (emotional, körperlich, ...) so zu begegnen, dass es für mich stimmt, weil ich meine Grenzen kennen, kommuniziere/erfrage, respektiere und wahre.
- Ich respektiere die Grenzen anderer. Ich akzeptiere ein 'Nein' ohne weitere Erklärungen und spreche meine 'Nein's' respektvoll und klar aus.
- Während einer längeren Interaktion praktiziere ich regelmässiges Nachfragen in mir, ob die Handlungen von mir und meinem Gegenüber immer noch in gegenseitigem Einverständnis sind.
- Ich bin mir bewusst, dass dieses Seminar starke Emotionen hervorrufen kann. Ich kann mich gut selbst regulieren und/oder werde bei Bedarf meine Mitmenschen um Unterstützung bitten.
- Ich bin mir bewusst, dass der Gruppenprozess meinem individuellen Prozess vorgeht und ich weiss, dass ich frei bin, mich jederzeit aus einer Übung rauszunehmen, ohne dabei den Gruppenprozess zu stören
- Falls ich zu betreuende Wesen in meiner Obhut habe (Kinder, Tiere, ...) organisiere ich vorgängig eine alternative Betreuung ausserhalb des Seminars, sodass ich vollumfänglich teilnehmen kann.
- Falls ich in einer Beziehung/ Partnerschaft bin, habe ich (bevor ich ans Seminar komme) die notwendigen Vereinbarungen geklärt und abgemacht, um nahe Begegnungen auf jeder Ebene und reine Liebe ausserhalb der Beziehung zu ermöglichen.
- Falls ich mit meinem Partner/meiner Partnerin am Kreis teilnehme, bin ich trotzdem gewillt mit anderen Menschen in Kontakt zu gehen, mich bei Übungen auf andere einzulassen und mich in eine Lernzone zu begeben.

- Ich suche den Kontakt zum Organisationsteam, wenn ich eine einschneidende traumatische Vorgeschichte mitbringe.
- Ich bin damit einverstanden, über die Ereignisse und Erfahrungen ausserhalb des Seminars nur ohne Nennung von Namen der Teilnehmenden zu sprechen.
- Ich bin mir bewusst, dass dies kein sexpositiver Anlass ist (es gibt keine Übungen, die den Sexualakt vorgeben) sondern wir arbeiten unter anderem bewusst mit erotischer/sexueller Kraft, nehmen sie wahr und kommunizieren Bedürfnisse.
- Ich bin bestrebt, an möglichst jedem Seminar teilzunehmen, da sich so eine eingelassene Gruppe bildet.
- Ich frage aktiv im Vorgespräch mit dem Organisationsteam nach,
 - wenn ich eine starke Unsicherheit spüre bei der Anmeldung zu diesem Seminar.
 - falls ich eine Aussage von diesem Formular nicht verstehe oder nicht damit einverstanden bin und dennoch teilnehmen möchte.
- Ich nehme mir aktiv Zeit nach dem Seminar, um meine Erfahrungen bewusst zu integrieren, ein Tag wird empfohlen.

Meine Intention & Motivation für den Erfahrungs- und Entwicklungskreis
 (Nimm dir einen Moment Zeit, um genau in dich zu hören und von Herzen zu schreiben.)

.....

.....

.....

.....

Was sind meine Ängste und Befürchtungen?

.....

.....

.....

.....

Meine bisherigen Erfahrung mit Gruppenprozessen:

.....

.....

.....

.....

Was ich sonst noch mitteilen möchte:

.....

.....

.....

Energieausgleich

Wir wünschen uns einen angemessenen Energieausgleich in Form von Geld von zwischen CHF 108.- bis 488.- Bitte mache dir Gedanken, welchen finanziellen Energieausgleich du für das Seminar als stimmig erachtest und bringe diesen in Bar mit.

Anmeldebestimmungen

Dieses Formular ist meine verbindliche Zusage zum nächsten Erfahrungs- und Entwicklungskreis. Danach kann ich mich während eines Jahres unkompliziert, jedoch ebenso verbindlich per Nachricht anmelden, ohne erneut das Formular ausfüllen zu müssen.

Mit meiner Unterschrift befreie ich das Organisationsteam von etwaigen Schadensersatzansprüchen, die im Zusammenhang mit den Seminaren stehen. Ich bestätige, das Organisationsteam in keiner Weise für persönliche, gesundheitliche oder emotionale Auswirkungen während oder nach dem Seminar verantwortlich zu machen.

Ich bestätige, dieses Formular gelesen und verstanden sowie wahrheitsgetreu ausgefüllt zu haben und stimme den Anmeldebestimmungen zu:

Ort & Datum: _____ Unterschrift: _____

Wir danken dir von Herzen für deine Anmeldung sowie deine ehrlichen und reflektierten Worte.

In Liebe

Das Organisationsteam

Max und Marco

> Ausgefülltes Formular mit Unterschrift gerne an uns senden via Mail an mail@ora-dimensio.net

Anmeldeformular Stand 2. Juni 2025