



Wo bist du *in Begegnung?*

FRAGEN FÜR MEHR NÄHE • FÜR PAARE UND FÜR DICH ALLEIN

Schön, dass du da bist.

Diese Fragen sind keine Hausaufgabe und kein Test. Nimm dir einen ruhigen Moment, vielleicht eine Tasse Tee, und lies sie langsam. Du musst nicht alle beantworten. Bleib bei der Frage, die dich berührt.

Oft wissen wir längst, was uns fehlt. Wir haben es nur nie ausgesprochen, nicht einmal uns selbst gegenüber. Darum geht es hier: ehrlich hinschauen, ohne etwas reparieren zu müssen.

Alles, was du suchst, ist bereits in dir.

Asha & Marie-Luise



1

WO STEHE ICH GERADE?

Wann habe ich mich zuletzt wirklich gesehen gefühlt? Von wem und wie hat sich das angefühlt?

Wo halte ich mich zurück, weil ich Angst habe, zu viel zu sein?

Wie viel Nähe lasse ich gerade zu und wo mache ich zu?

Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn niemand hinschaut?



2

WAS FEHLT MIR?

Wonach sehne ich mich und was davon habe ich noch nie ausgesprochen?

Was vermisse ich in meinem Alltag, wenn ich ganz ehrlich bin?

Wo funktioniere ich nur noch, statt zu spüren?

Welche alte Geschichte erzähle ich mir immer wieder über Liebe und Nähe?



3

WAS WILL ICH WIRKLICH?

Wie fühlt sich Nähe für mich an, ohne dass ich mich selbst verliere?

Was möchte ich empfangen und was möchte ich schenken?

Wenn meine Sehnsucht größer wäre als meine Angst: Was würde ich als Erstes tun?



FÜR EUCH ALS PAAR

Einer spricht, der andere hört nur zu. Nicht kommentieren, nicht erklären, nicht verteidigen. Dann wechselt ihr.

Wann habt ihr euch zuletzt so angeschaut, als würdet ihr euch zum ersten Mal sehen?

Was glaube ich über dich zu wissen und was weiß ich eigentlich gar nicht?

Was wünsche ich mir von dir, ohne dass du etwas dafür tun musst?

FÜR DICH ALLEIN

Wie begegne ich mir selbst, liebevoll oder streng?

Welche Muster wiederholen sich in meinen Begegnungen?

Was darf ein Gegenüber bei mir finden, wenn ich mich zeige, wie ich bin?



KLEINE ÜBUNG

DREI MINUTEN ANKOMMEN

Zu zweit

Setzt euch gegenüber, so nah, wie es sich gut anfühlt. Legt eine Hand auf euer eigenes Herz. Schaut euch drei Minuten lang in die Augen, ohne zu sprechen. Alles, was auftaucht, darf da sein: Lachen, Unruhe, Tränen. Danach sagt jeder in einem Satz, was er gespürt hat.

Allein

Setz dich bequem hin, eine Hand auf dem Herzen, die Augen geschlossen. Atme drei Minuten lang und spür einfach, was gerade da ist. Ohne etwas zu verändern.

UND JETZT?

Vielleicht hat dich eine Frage nicht mehr losgelassen. Genau dort beginnt Begegnung. Nicht im Kopf, sondern im Erleben.

Wenn du das vertiefen möchtest, begleiten wir dich gerne.

Tantra-Retreat

Begegnung in Fülle

17. bis 22. November 2026 · Seminarzentrum El Molino, Waldviertel

Für Singles, Paare und solche, die es werden wollen

biotic-institute.com/begegnung-in-fuelle