

# BENAKED

19.-21. SEPTEMBER.2025  
RETREAT WOCHENENDE AN DER OSTSEE  
BEI ROSTOCK

MACH DICH EMOTIONAL UND KÖRPERLICH  
NACKT, UM DICH ENDLICH IN DER NÄHE ZU  
ERFAHREN, NACH DER DU DICH SEHNST



LASS FÜR EINEN  
MOMENT ALLE MASKEN  
FALLEN UND WERDE  
WAHRHAFTIG BERÜHRT.

mit Damaris Ludwig und Jan Paul Leifer

Ein intensives Wochenende in der puren  
Selbstwahrnehmung und Ausdehnung deiner Verbindung  
zu dir und anderen. Eine Reise zu Hingabe, Lust,  
Verbindung und sexueller Energie ohne Sex zu haben.

Wir machen uns emotional und (bis auf die Unterwäsche)  
nackt und lernen, uns auf eine neue Art zu berühren und  
berühren zu lassen. Verspielt, entdeckerisch, leicht und  
ohne Erwartungen aneinander.

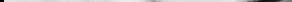
# STIMMEN ZU BENAKED



„BeNaked ist Verbindung pur – zu dir und anderen Menschen. Ich würde den Kurs jedem empfehlen, der sich nach Verbindung sehnt, egal ob zu sich selbst oder zu anderen Menschen. Ich glaube, für beides ist das ein absoluter Gewinn.“



„Ich habe mich sehr eingeladen gefühlt, mich zu zeigen – und das ist für mich etwas ganz Wesentliches: mich zeigen zu können. Die beiden haben auf ganz tolle Art und Weise den Raum gehalten, sodass ich mich sehr sicher gefühlt habe. Es war eine sehr schöne Mischung – im Kopf etwas reflektieren, über den Körper neue Erfahrungen machen, mit anderen in Kontakt sein – und immer wieder auch an Grenzen herangeführt zu werden, an Punkte, wo ich vielleicht etwas lernen will. Und danach war da ein schöner Raum, in dem genau das auch aufgefangen wurde.“



„Überraschend, wie viel Nähe ich zulassen konnte – plötzlich war da so viel Liebe da und so viel Schönheit um mich rum.“



„Ich nehme ein Wochenende voller Inspiration mit – ganz viele schöner Momente. Ich nehme eine Portion Heilung mit, eine Portion gesehen zu werden, getragen zu werden, Geborgenheit, Sicherheit.“



# WAS DU ERWARTEN KANNST:

- Begib dich in einen sicheren Rahmen mit klaren Spielregeln durch zwei verrückt-liebevolle intuitive Menschen, die es lieben, dir diese Themen näherzubringen.
- Leidenschaftliche Berührungen: Erfahre dich in angeleiteten und aufeinander aufbauenden öffnenden Übungen.
- Körperliche Hingabe: Übe dich darin, deinen Kopf frei zu machen und dich ganz der körperlichen Erfahrung hinzugeben.
- Selbsterfahrung und Wachstum: Erweitere deinen Horizont rund um das Thema Intimität und lerne echte Verbindung neu kennen und verstehen.
- Emotional, körperlich & sexuell loslassen: Finde eine tiefe Verbindung zu dir selbst und dadurch auch zu anderen.
- Vollverpflegung

# SEI NEUGIERIG AUF:

- Tantrische Übungen
- Übungen zu sexueller Energie und Herz-zu-Herz Verbindungen
- innere Reisen & Journaling
- Embodiment, Tanz & Körperarbeit
- Sextatic Dance
- Und was aus der Energie vor Ort entsteht
- bei Bedarf 1:1 Coaching

# LERNE DICH NEU KENNEN:

- Mach eine mutige Selbsterfahrung alleine oder mit PartnerIn
- Lerne, Deine Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren: Vertiefe Deine Fähigkeit, über deine Wünsche und Ängste zu sprechen und im gegenwärtigen Augenblick glasklar zu sagen, was du willst und was nicht.
- Umgang mit Emotionen: Erfahre, wie du auf emotionale Trigger reagieren und dabei in deiner Mitte bleiben kannst. Wir halten dir durchgehend den Raum und bieten eine Atmosphäre, dich wirklich fallen zu lassen.
- Verbindung schaffen: Entdecke Übungen, die dir helfen, tiefere Verbindungen und echte Nähe und Intimität zu anderen und zu dir selbst aufzubauen, die weit über den Sex hinaus geht, wie du ihn bisher vielleicht kennst.

FEEDBACKS & WEITERE  
EINBLICKE: [findest du hier](#)

VIDEOTRAILER: [findest du hier](#)

# ORG A:

- Start: Freitag 18 Uhr Ende: Sonntag, ca. 15 Uhr nach dem Mittagessen
- Wo: im Norden Deutschlands:
- Ostsee-Seminarhaus Büttelkow Hof 1, 18230 Biendorf OT Büttelkow
- Kosten: 847€ inklusive Unterkunft, Vollverpflegung mit frischem Essen, Seminar und Materialien
- Ratenzahlung möglich, bitte im Formular angeben
- Einzel- bzw. Doppelzimmer nach Präferenz/ first come first serve
- Anzahl Teilnehmer: 10- 20 Personen

Lass uns gerne in Verbindung gehen und telefonieren, wenn du offene Fragen hast. Sprich uns an/ Melde dich bei Whatsapp:

Jan +491512 8947074  
Damaris +49160-96720668



oder melde dich direkt an:

Anmeldung per Anmeldeformular:

<https://form.jotform.com/242354404529354>

# WICHTIGE HINWEISE:

Dies ist kein sexpositives Event, sondern ein Raum für zwischenmenschliche Intimität und Selbsterfahrung, die Nacktheit, sexuelle Lust und Energien sowie intime Berührungen nicht ausschließt. Sex in Form von Penetration oder genitale Berührungen anderer Personen sind hier nicht gestattet.

**WICHTIG:** Wir geben einen Rahmen vor, den wir für angemessen halten. Du hast darüber hinaus natürlich zu jeder Zeit die Möglichkeit die Intensität für dich mitzubestimmen, Nein zu gewissen Übungen zu sagen oder dich nach einer bestimmten Erfahrung zur Integration zurückzuziehen.



# BIST DU BEREIT FÜR BE NAKED?

Sei im Vertrauen, dass die richtigen Menschen immer für solche Events zusammen finden und du genau die Erfahrung dort machen wirst, die für dich gerade dran ist.

Erfahre, wie bereichernd es für deinen Alltag sein wird, sich auf eine neue Art berühren zu lassen und mit Menschen zu verbinden.

Wenn in dir etwas Ja sagt dabei zu sein, dann sichere dir jetzt einen der beliebten Plätze:\_

Link zur Anmeldung:  
<https://form.jotform.com/251183665183359>