

Seminare 60-PlusMinus

Einleitung: Erfahrungsräume für Erwachsene im Alter

Diese Seminare sind für ältere Erwachsene im Alter um die 60 Jahre. Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Lebenslust wollen genauso erlebt werden wie bei den Jüngeren. Jetzt ist die Gelegenheit da, die kostbare Zeit Dir selbst und Deiner(m) Partnerin/Partner zu schenken. In diesen Seminaren bieten wir viele Übungen, praktische Werkzeuge und Meditationen in der Gruppe, Kleingruppe oder alleine an, die Dich in einen tiefen Kontakt zu Dir und Deinem Körper bringen. Viel Raum wird den Berührungen, der Sinnlichkeit, dem Austausch und der authentischen Nähe geschenkt.

„Jahresgruppe 60-PlusMinus 2012“

Die folgenden Seminare können als Jahresgruppe zum Sonderpreis gebucht werden.

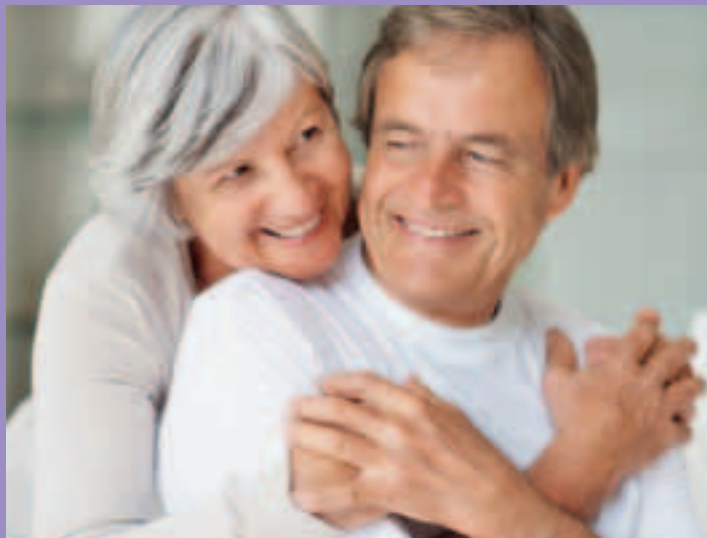
1. Seminar „Berührung und Sinnlichkeit“

2. Seminar „Abgrenzung und Intimität“

3. Seminar „Sexualität bewusst erleben“

4. Seminar „Aus der Fülle leben“

Alle 4 Seminare kosten zusammen den Sonderpreis von 720 € anstelle von 880 €.



Seminar „Berührung und Sinnlichkeit“



Wir gestalten gemeinsam einen Raum in dem Verbundenheit und Nähe möglich ist und teilen mit anderen unsere Freude an Berührung, Stille, Tanz und Meditation. Wir kreieren neue Liebesbilder, legen alte Konditionierungen ab und entwickeln Lebensziele für ein berührtes, lust- und sinnvolles Leben.

Wir schenken uns gemeinsam kostbare Momente der Begegnungen, nährende Momente für Körper, Herz und Seele, genussvolle Momente für unsere Sinnlichkeit und ein kraftvolles JA zum Älterwerden. Wir begeben uns auf diese Weise auf den tantrischen Weg, der eine ganze Lebensphilosophie sein kann, eine Haltung dem Leben gegenüber, die Wertschätzung in unser Leben bringt und die Fülle des Lebens feiert.

Wir entdecken, tauschen unsere Erfahrungen aus, reflektieren und lassen es uns dabei gut gehen!

Seminar „Abgrenzung und Intimität“

Das NEIN der Abgrenzung und die gesunde Distanz schafft die Voraussetzung für die Erfüllung einer tiefen Sehnsucht nach Verbundenheit und Intimität. Wer sich nicht abgrenzt, kann seinem Gegenüber nicht wirklich begegnen. Dieses Nein ist jedoch mit einem JA der Liebe, der Achtung und Wertschätzung uns selbst und dem anderen gegenüber verbunden.

Viele von uns kennen nur ein NEIN, das die Harmonie stört, das Unsicherheit und Rückzug bedeutet. In diesem Seminar erfährst Du, dass ein NEIN auch Raum für den anderen lässt, dass Du Deine Bedürfnisse klar äußern kannst und dass Du gleichzeitig die Bedürfnisse des anderen annehmen kannst. Du lernst darauf zu vertrauen, dass beides neben einander da sein kann. Durch Deine klaren JAs zu Dir wirst Du Dich wie von selbst immer wieder zwischen Distanz und Nähe mit Deinem Gegenüber bewegen. Diese Positionen sind wie Ein- und Ausatmen, keine der zwei ist besser oder erstrebenswerter. Sie gehören zusammen und geben Dir und Deinem Gegenüber immer wieder die Gelegenheit Euren Seelen wirklich zu begegnen. Die scheinbare Unvereinbarkeit löst sich auf, wenn Du lernst im Moment authentisch zu sein und die Wahrhaftigkeit Deines Gegenübers ebenfalls annimmst. Aus Nähe und Distanz entsteht eine tiefe Intimität, die frei lässt, die Dich im Fluss lässt. Rilke nennt das in einem Gedicht

„... die Weite zwischen sich zu lieben...“. Zeitloser Raum, Stille und Zärtlichkeit werden erfahrbar.

In diesem Seminar wollen wir den Kreislauf von Distanz – Nähe – Intimität wagen: unsere Distanz bewusst wahrnehmen, die Nähe spüren und im Fluss der Liebe in eine innige Intimität eintreten.



Seminar „Sexualität bewusst erleben“

Jung sind wir nicht mehr, aber so richtig alt auch nicht!

Unser Körper hat sich verändert und doch bist Du noch immer ein Mensch, der Lust und Sexualität leben mag. Vielleicht wünschst Du Dir jetzt einen ganz bewussten Blick auf Deine Körperlichkeit und Erotik. In diesem Seminar bestärkst Du Dich in Deinem Wissen, dass Deine Sexualität untrennbar zu Dir gehört und dass sie in der Verbindung von Körper, Herz und Seele eine unbändige, kreative Kraftquelle ist.

In gemeinsamen und achtsamen Übungen werden wir auf die, durch Dein Alter veränderte Lebenssituation und Körperlichkeit eingehen und gleichzeitig die Wahrnehmung Deiner subtilen und feinen, körperlichen Energien erweitern und sensibilisieren. Dies lässt Dich Deine Sexualität beglückender und erfüllender erfahren. Vielleicht entdeckst Du energetische und teils verborgene Prozesse in Deinem Körper, die Deine Sinnlichkeit bereichern und die Dich staunen lassen.



Seminar „Aus der Fülle leben“



In diesem Seminar erlebst Du, wie Du Dich für die Fülle Deines Leben öffnen kannst.

Einerseits wollen wir nachspüren, wie wir zu den Frauen und den Männern geworden sind, die wir heute sind und andererseits wollen wir uns ganz im Hier und Jetzt aufhalten, uns neu wertschätzen und wahrnehmen, so wie wir sind. Wir wollen Altes loslassen, das nicht mehr zu uns gehört und neue Quellen der Freude und des Wachstums entdecken.

Durch Begegnungen und Berührungen in einem bewussten und achtsamen Rahmen öffnen sich die Türen zu Deiner innerlichen Fülle des Glücks, der Lebendigkeit und der Lebensfreude.

Durch den Kontakt und den Austausch mit Gleichgesinnten, die ebenfalls in Bewusstheit leben möchten, erschließt Du Dir neue Begegnungswelten, die sinnvoll und tiefgehend sind.

Erlaube Dir JETZT die Fülle Deines Lebens zu empfangen.

Seminar „Tantra-Zeit“

Du feierst Dich und Deine Essenz in der Begegnung mit anderen Menschen. Du erlebst Deinen Körper in spielerischen Übungen, in sinnlichen und liebevollen Begegnungen und Ritualen voller Achtsamkeit, Liebe und Intimität. Diese „Tantra-Zeit“ lässt Dich alle Sinne erleben und bringt Dich in Verbindung mit Dir Selbst und Deiner Essenz.

Ein wunderschöner Platz, in der Nähe von Meißen, bietet sich für dieses Erlebnis an. An den Nachmittagen bleibt genügend Freizeit zum Wandern, Schwimmen, Faulenzen, für Gespräche und Begegnungen.

Teilnehmerstimme zu den Seminaren 60-PlusMinus

Gustav

Es war ein wunderbares!!!! Seminar am Wochenende mit den von wegen „Alten“. Es waren genau die Menschen da, die mich wieder ein Stück weitergebracht haben, genau mit meinen Themen, es war echt unglaublich und das Universum hat mir die besten Begleiterinnen für das Ritual gebracht - nämlich zwei Frauen - und das war für uns alle Drei eine herrliche Erfahrung. Dieses Wochenende war genau der richtige Zeitpunkt weiterzugehen. Danke Euch Allen ganz herzlich für Eure wertvolle Arbeit!!

