

## **Herzensbande 60Plus**

Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität der Älteren wollen in unserer Gesellschaft sichtbar gemacht werden, denn viele Menschen in dieser Altersstufe leben alleine und wünschen sich verlässlichen und verbindlichen Austausch im tantrischen Sinne bis hin zum Kontakt.

Mit der **„60Plus-Herzensbande“** haben wir ein Internet-Projekt gestartet, in dem ein geschützter Raum zur Verfügung gestellt wird, damit sich Menschen in dieser Lebensphase in Achtsamkeit und Wertschätzung authentisch zeigen können.

Über zweihundert Frauen und Männer haben sich mittlerweile im Forum des Geschützten Bereichs der Herzensbande angemeldet mit Interesse an einem schriftlichen Austausch. (Leider lässt dieser nach wie vor zu wünschen übrig!) Deshalb haben wir vor einigen Jahren darauf reagiert und sind dem vielfachen Wunsch nach direkten Zusammenkünften nachgekommen, damit sich die Menschen persönlich kennenlernen können.

Jeweils eine kleinere Gruppe von Männern und Frauen konnte ab 2016 die tantrischen FREIzeiten genießen, die von Urlaubsstimmung und von einem wundervollen Miteinander geprägt waren. Neben Wanderungen, Ausflügen etc. entstand immer ein Raum für innige Herzrunden und Berührungen im tantrischen Sinne.

Unser 5jähriges Jubiläum haben wir 2021 auf Kreta gefeiert. Es waren zauberhafte Tage voller Leichtigkeit und Lebensfreude.

- Falls uns im Allgäu „Schnürlregen“ erwarten sollte, lädt uns das Hotel „Sonnenstrahl“ in den großzügigen Saunabereich und das Schwimmbad zum Genießen ein. Bei gutem Wetter lernen wir das Allgäu von seiner schönsten Seite kennen indem wir gemeinsame Wanderungen, Ausflüge etc. planen und unternehmen.
- In unserer tantrischen FREIzeit auf Kreta genießen wir Sonne, Wind und Wasser und vergessen den Alltag zu Hause. Auch hier sind gemeinsame Ausflüge, Wanderungen etc. im Programm.
- Mit einer Morgenrunde begrüßen wir den Tag, der dann nach Absprache geplant und verbracht werden kann. Am Abend lädt unser BeisammenSEIN zu sinnlicher, tantrischer Berührung ein. Authentisch, achtsam und wertschätzend füllen wir gemeinsam diesen Raum.

Inge Ritter, unsere ehemalige Trainerin, bietet diese FREIzeiten an, organisiert sie und (beg)leitet zudem die tantrischen Begegnungen.

Im Jahr 2023 sind zwei Herzensbande-Treffen vorgesehen:

**im Juni auf Kreta und im September im Allgäu.**

Wenn du gerne dabei sein willst, dann schreibe bitte **direkt** an:

***60plus-herzensbande@gmx.de***

Inge wird den Kontakt zu dir halten, gerne auf deine Fragen eingehen und dir zeitnah Infos schicken.

(Damit du diese auch wirklich bekommst, solltest du öfter in deinem Spam-Ordner nachschauen bzw. die o.g.Mailadresse in dein Adressbuch eintragen!)

Herzliche Grüße aus dem Allgäu  
Inge