

## 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 vor Jahren 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. Der erhoffte schriftliche Austausch untereinander lässt nach wie vor zu wünschen übrig. Deshalb haben wir darauf reagiert und sind dem vielfachen Wunsch nach direkten Zusammenkünften nachgekommen, damit sich die Menschen persönlich kennenlernen können. Das hat sich bewährt und so durften wir unser 5jähriges „sinnliches Urlaubsjubiläum“ 2021 auf Kreta feiern.

In recht kleinen Gruppen konnten die Männer und Frauen die tantrischen FREIzeiten genießen, die jeweils zweimal jährlich stattfanden und von einem wundervollen Miteinander geprägt waren. Neben Wanderungen, Ausflügen etc. entstand immer ein wunderbarer Raum für innige Herzrunden und Berührungen im tantrischen Sinne.

- 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 jeweils 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 2024 sind zwei Herzensbande-Treffen vorgesehen:

**6. bis 20. Juni auf Kreta  
und 11. bis 16. Aug. 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 Mailadresse in dein Adressbuch eintragen!)

Herzliche Grüße aus dem Allgäu  
Inge