

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“** hatten wir vor längerer Zeit ein Internet-Projekt gestartet, in dem ein geschützter Raum zur Verfügung gestellt wurde, damit sich Menschen in dieser Lebensphase in Achtsamkeit und Wertschätzung authentisch zeigen können.

Über zweihundert Frauen und Männer zeigten an diesem virtuellen Projekt über Jahre hinweg Interesse. Gerne haben wir darauf reagiert und sind dem vielfachen Wunsch nach direkten Zusammenkünften nachgekommen, damit sich die Menschen persönlich kennenlernen können. So durften wir unser 5jähriges „sinnliches Urlaubsjubiläum“ 2021 auf Kreta feiern.

In kleinen Gruppen konnten Männer und Frauen die tantrischen FREIzeiten genießen, die jeweils zweimal jährlich stattfanden und von einem wundervollen Miteinander geprägt waren. Neben der FREIzeit-Gestaltung entstand immer ein wunderbarer Raum für innige Herzrunden, Meditationen, Tanz und Berührungen im tantrischen Sinne.

Im Jahr 2025 laden wir wieder zu zwei Herzensbande-Treffen ein:

7. bis 21. Juni auf Kreta
und 21. bis 26. Sept. im Allgäu.

- Falls uns in Kisslegg 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, evtl. auch Radfahrten 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 verschiedene Ausflüge, Wanderungen etc. möglich.
- Bei beiden Treffen begrüßen wir mit einer Morgenrunde jeweils den Tag, der dann nach Absprache 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, organisiert diese FREIzeiten und (beg)leitet zudem die tantrischen Begegnungen.

Wenn du gerne dabei sein willst, dann schreibe bitte **direkt** an:
60plus-herzensbande@gmx.de

Inge wird dir dann weitere Infos schicken und gerne auf deine Fragen eingehen.

Herzliche Grüße aus dem Allgäu
Inge