



Das **Leben**, die **Liebe** und **ICH**

Ein **WORKSHOP** über Liebe & Sexualität
für junge Leute von 16-26



Die meisten von uns, egal, wie alt oder erfahren wir sind, können über Liebe und Sexualität noch eine Menge lernen. Selbst wenn wir schon genau wissen, wie Sexualität funktioniert, gibt es noch viel zu erforschen – mit uns selbst und in Kontakt mit anderen. Verliebt zu sein, eine Beziehung zu haben, mit einem anderen Menschen „Liebe zu machen“ gehört zu den wirklich großen Abenteuern im Leben. Wir können unsere Beziehungen gestalten und ihnen den Ausdruck geben, der für uns richtig ist. Es ist auf jeden Fall gut, dafür etwas Orientierung und Inspiration zu bekommen. Dabei ist die Frage, wie „es“ zwischen Männern und Frauen funktionieren kann, genauso wichtig wie Neugier und ein bisschen Spaß am Chaos...

Sexualität und Liebe sind ein Ausdruck unserer Lebensenergie. Es gibt unendlich viele Formen und Möglichkeiten, wie wir diese Kräfte erleben, mit ihnen spielen, sie entfalten und mit ihnen durchs Leben tanzen können. Am schönsten ist es, wenn wir selbst uns damit gut fühlen, wenn wir vertraut und einverstanden sind – mit dem eigenen Körper, der eigenen Sexualität, der Art, wie wir eben so sind.

Diese Gruppe ist eine Einladung, mit diesen Themen auf Entdeckungsreise zu gehen. Dabei geht es immer um das, was wir jetzt, in diesem Augenblick spüren – deshalb ist es auch eine Reise nach Innen in das eigenen Zentrum – denn dort beginnt jeder Kontakt, jedes Herzklopfen, jede Gänsehaut. Tantra ist eine uralte Reiseroute, bei der wir lernen können,

uns mit der Sexualität zu entspannen, jenseits der Vorstellungen, wie es zu sein hätte. Und entspannte Entdecker finden oft die größten Schätze! Wir werden an diesem Wochenende ein paar tantrische Pfade erkunden: Körper- und Atemübungen, die nach Innen führen, zur eigenen Lust und Lebendigkeit. Erfahrungsaustausch und Kontakt, der bestärkend ist für das Selbstvertrauen als Mann oder Frau. Tantrische Energie-Erfahrungen und Meditationen, die innere Räume aufschließen und die Wahrnehmung weiter werden lassen.

Und es wird viel Zeit geben, für die Fragen, die jeder mitbringt – über das Leben, die Liebe und sich selbst.

Leute unter 18 brauchen eine schriftliche Erlaubnis der Eltern.



**Vom 29.07.-01.08.2010
mit Antje Uffmann
u. Christian Kirchmair,
bei Ulm, € 200,-**

ANMELDUNG + INFO: ARUNA-Institut · St. Nepomukstr. 13
D-74673 Muldingen · Tel. 07936/621 · Fax 07936/646
E-Mail: aruna.info@t-online.de · www.aruna-tantra.de