

## **Das Leben, die Liebe und Ich 2011**

Jetzt hat diese Gruppe schon richtige Tradition, und so trafen sich wie jedes Jahr auch heuer junge Erwachsene im Gut Helmeringen in der Nähe von Augsburg, um gemeinsam über das Leben und die Liebe zu reden.

Schon von Beginn weg war eine große Präsenz bei den TeilnehmerInnen spürbar. Mit Neugierde und Offenheit ließen sich die jungen Menschen auf alles ein, bereicherten die Gruppe mit Erzählungen aus ihrem Leben und lauschten und folgten interessierten den vorgegeben Übungen.

Heuer dauerte die Gruppe nur von Freitagmittag bis Sonntagmittag, laut Programm 47 Stunden. Umso dichter gestalteten Antje und ich das Programm, viel Schlaf gab es nicht in den Tagen.

Gefüllt war die gemeinsame Zeit mit Rederunden, Naturaufgaben, Tanzen, Männer- Frauenstunden, Meditationen und zahlreichen Übungen um das eigene Erleben und Fühlen zu spüren. Die Stunden waren ein intensives zusammen sein mit offenen, bewundernswerten jungen Menschen, und es war fast nicht fassbar was sich in so kurzer Zeit alles getan hat.

Die Abschlussrunde hat uns daran teilhaben lassen, und ich bin dankbar ein Teil dieser Runde gewesen zu sein.



Danke auch nochmals an das [Aruna Institut](http://www.aruna-tantra.de) für die Organisation dieses Seminars und die Möglichkeit die sie damit jungen Menschen bieten.

Mehr dazu unter: <http://www.aruna-tantra.de/workshops-fuer-jugendliche>