



Newsletter

Ausgabe 19 | Juli 2012

Liebe leben Büro
Filderstr. 50/1
70771 Leinfelden-
Echterdingen

Tel: 0711 / 75 42 448
Mo - Fr, 11.00 - 13.00 Uhr
Mo u. Mi, 15.00 - 18.00 Uhr
Fax: 0711 / 75 42 449
info@liebeleben.de
www.liebeleben.de

Themen in unserem Newsletter:

- [Aktuelle »Liebe leben« Termine auf einen Blick](#)
- [Herzöffnungs-Meditation aus dem Kundalini Yoga](#)
- [Jahrestraining 2012 - Einstieg noch möglich](#)
- [LL-Sommer-Event 2012 mit buntem Programm](#)
- [Frauen-Retreat auf Mallorca - Zeit für Weiblichkeit](#)
- [«Die Quelle in mir» - Urlaubswoche auf Mallorca](#)
- [LL-Urlaubswohnprojekt auf Mallorca](#)
- [Im Gespräch mit Armin & Sybille, einem LL-Paar seit 12 Jahren](#)

Lieber Leser

Am vergangenen Wochenende hat mein Neffe geheiratet. Es war ein schönes Fest und - wir sprachen darüber "ein einzigartiges Fest, an dem es nur um Euch und Eure Liebesbeziehung geht."

Ich frage mich manchmal, wie viele Paare sich im Laufe der Jahre schon bei uns gefunden haben? Ich kenne einige - ein weiteres heiratet dieses Jahr - und andere, die ihre bestehende Beziehung auf einen neuen Boden gestellt haben.

Wie der Boden von "Liebe leben" ein Paar trägt, das sich vor 12 Jahren in unserem Jahrestraining gefunden hat, könnt Ihr in unserem Interview lesen.

Für unser diesjähriges **Jahrestraining 2012** suchen wir noch vor allem Euch, **liebe Männer!!!** Nicht dass wir den Singles unter Euch das Glück versprechen könnten, dort eine Partnerin zu finden, aber ganz viel Inspiration, Bestärkung für Euer Mann-Sein, Spaß und lebendigen Austausch mit anderen Männern und Frauen können wir Euch versprechen!

Und für alle, weil's endlich Sommer wird (oder werden sollte): kommt nach Mallorca! Entweder zum Jahrestraining oder zur Frauengruppe oder zur **Urlaubswoche** Anfang August. Es ist wunderschön dort!

Herzlichst,
Iris von Stosch



Iris von Stosch

aktuelle termine

Aktuelle Liebe leben Termine im Überblick



Juli

- 05.07. Treffpunkt Herz (40+) München
- 13.-15.07. Beginn Jahrestraining 2012, Murrhardt
- 17.07. Treffpunkt Herz (28 bis 45), Stuttgart
- 19.-22.07. Sommer-Event 2012, Lauingen b. Ulm
- 21.07. Mann Sein - Tagesseminar, Lauingen b. Ulm
- 24.-31.07. Frau Sein - Frauen-Retreat, San Joan, Mallorca

August

- 04.-11.08. «Die Quelle in mir» - Urlaubswoche Sant Joan, Mallorca -
- 17.-26.08. Jahrestraining 2012, San Joan, Mallorca

September

- 13.09. Treffpunkt Herz (28 bis 45), München
 - 21.-23.09. Mann Sein - WoE-Tour, Allgäu
 - 26.09. Vortrag mit Iris von Stosch, Stuttgart
 - 28.-30.09. Der Liebe eine Chance (2) Paar-WoE, Murrhardt b. Stuttgart
-

anregung

Herzöffnungs-Meditation aus dem Kundalini Yoga

Eine Übung, die sich wunderbar auf einer Sommerwiese ausführen lässt



**Yoga zum Mitmachen:
Liebeleben-Sommercamp
vom 19-22.7**

Ziehe Dein Kinn leicht zur Brust. Die Augen sind geschlossen, nach oben gewandt und blicken auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Das Mantra für diese Meditation lautet: SAT KAR TAAR

Bild 1 Während du SAT sagst, werden die Hände in Gebetshaltung vor der Mitte des Brustkorbs zusammengedrückt.

Bild 2 Bei KAR streckst du die Hände auf Schulterhöhe mit nach außen gewandten Handflächen die halbe Strecke des Weges bis zur endgültigen Position. Die Finger weisen nach oben.

Bild 3 Während du TAAR sagst, streckst du die Arme parallel zum Boden vollständig zu den Seiten aus, die Finger weisen nach oben.

Die Übergänge zwischen den einzelnen Schritten sind fließend.

Wirkung: Diese Meditation öffnet das Herz und lässt dort Liebe fließen.

liebeleben-herzstück

Jahrestraining 2012

Das "Liebe leben" Jahrestraining ist das Herzstück unserer Arbeit...

... ein wundervoller, bereichernder und tiefgehender Prozess, der zu einer Deiner wertvollsten Lebenserfahrungen werden kann, ob Du gerade alleine oder in einer Beziehung lebst.

Die Themen reichen von Heilung und Verständnis zwischen Männern und Frauen über die Verbindung zur eigenen Quelle der Liebe und die Essenz von Mann- und Frau-Sein bis hinein in ein tieferes Wissen von Intimität und eine neue Qualität in der körperlichen Liebe.

Wir werden neue Dimensionen in der Intimität erforschen, von denen unser gesellschaftliches Wissen noch weit entfernt ist.

Der Austausch in der Gruppe hilft dir, Wesentliches über das Zusammensein von Mann und Frau zu verstehen. Du wirst die Unterstützung eines besonderen Bewusstseinsfelds erleben und jede Menge Spaß dabei haben!

BEGINN: 13.-15.7. in Murrhardt bei Stuttgart

EINSTIEG: auch auf Mallorca vom 17.-26.08. möglich!

Matthias, 39 Jahre, Softwareentwickler

«Das Besondere am Jahrestraining ist für mich die enorme Kraft, die in der Gruppe entsteht. Es herrscht ein so großes Vertrauen und eine so tiefe Verbundenheit unter den Teilnehmern, wie ich es sonst von nirgendwo her kenne. Es ist heilsam in dieser wohlwollenden Atmosphäre durch seine Gefühle gehen zu können und sich dabei komplett angenommen und unterstützt zu fühlen.»

Elke, 46 Jahre, Krankenschwester

«Toll am Jahrestraining ist, dass man ein Jahr lang dran bleibt und so die Gefahr umgeht, in seine alten hinderlichen Muster zurück zu fallen. Dadurch kann man sich in einem guten Sinne nachhaltig entwickeln.»

Siehe auch weiter unten in diesem Newsletter:

Ein Interview mit Armin und Sybille, einem Paar, das sich vor 12 Jahren in einem LL-Jahrestraining kennen und lieben gelernt hat.

TERMINE

13.-15.07.12 Murrhardt

17.-26.08.12 Mallorca

19.-21.10.12 Murrhardt

30.11.-02.12 Kißlegg

22.-24.02.13 Kißlegg

22.-24.03.13 Murrhardt

08.-12.05.13 Murrhardt

special

Sommer-Event 2012

3-tägiges Sommercamp und -Fest vom 19. bis 22. Juli

Bis spätestens 13. Juli im LL-Büro anmelden!



Massage-Workshops und -Sessions gibt es auf dem LL-Sommer-Camp

Zum ersten Mal wird es 2012 ein 3-tägiges Sommer-Event geben: vom 19. bis 22. Juli in Gut Helmeringen zwischen Ulm und Augsburg.

Wir haben 3 Tage mit einem bunten Programm aus Beiträgen und Mini-Workshops geplant, die aus dem Liebeleben-Netzwerk kommen. Die Angebote reichen von Körperarbeit, Yoga, Massage, Astrologische Aufstellung, Meditation, Gewaltfreie Kommunikation und Tanz über die Entwicklung neuer Visionen und Projekte, Gespräche in Themenrunden, kreativen und künstlerischen Impulsen bis zu Lagerfeuer, Musik und lockerem Zusammensein, Baden, Spielen und einem großen gemeinsamen Abschlussfest.

Wir haben das komplette Areal von Gut Helmeringen, Seminarräume, Innenhof, Wiesen, verschiedene Zimmerkategorien und die Möglichkeit zu zelten.

Die Kosten betragen 125,- bzw. 95,- für Wenigverdiener.

Zzgl. U+v

Sofern Übernachtungskapazitäten übrig sind, ist es auch möglich nur Samstag/Sonntag zu kommen.



Auf Gut Helmeringen

ACHTUNG MÄNNER!

Das **Tagseminar Mann-Sein am 21.7 mit Harry Hartmann** findet parallel zum Sommer-Camp auf Gut Helmeringen statt. Damit haben die Seminarteilnehmer vorher und hinterher die Möglichkeit auch am Sommer-Camp teilzuhaben. Wer wiederum von den männlichen Sommer-Camp Besuchern Interesse hat, beim Tagesseminar mitzumachen, sollte sich vorab im Liebeleben-Büro anmelden.

Themen des Seminars:

Was behindert die Entfaltung meiner Sexualität, wo möchte ich mich befreien? Körperliche Liebe genießen: Wie heißt das für mich? Wie kann ich eine Frau dabei wirklich erreichen?

frau sein

Frauen Retreat auf Son Drago - Mallorca

Zeit für Weiblichkeit vom 24.-31. Juli



Finca Son Drago

Mit Leichtigkeit in die Tiefe gehen. Eine Woche für Frauen, die Zeit für sich brauchen, sich Erholung und neue Impulse für einen entspannten Alltag wünschen. In einer kleinen Gruppe erwartet Dich an einem ruhigen und heilsamen Ort viel Wohltuendes und Verwöhnendes für Körper, Geist und Seele.

Das Seminarprogramm umfasst Elemente aus der Entspannungstherapie, Strukturen aus Körperarbeit & Achtsamkeitspraxis, Rituale an Kraftplätzen, ein Einzelcoaching und eine Massage für jede Frau.

Dazu Ausflüge zu den schönsten Plätzen und Stränden der Insel. - Ein weiblicher Weg zu neuer Kraft und Lebensfreude!

Leitung: Dorothee Hartmann-Seybold und Susan Roller

Für Fragen und Info's: Susan Roller unter Tel. 07152 / 565161

Anmeldung: Liebeleben-Büro

urlaubswoche auf mallorca

«Die Quelle in mir»

Brauchst du Erholung für Körper, Geist und Seele?

Ein Urlaubsretreat für Einzelne und Paare vom 4.-11. August auf Mallorca

An einem wunderschönen, stillen, einfachen Ort in der Wärme des Sommers auf Mallorca fällt es leicht, in unser Sein einzutauchen, aus dem Alltagsstress heraus wieder zu Entspannung, innerer Ruhe und Balance zu finden. Wir lernen, das Leben in seiner Essenz zu erleben und es im Hier und Jetzt mit allen Sinnen zu genießen.

Sonnige Tage in der Natur, in den Bergen oder am Meer, laue Sommerabende, mediterranes Essen und zahlreiche einfache, wirkungsvolle Methoden und Techniken helfen uns loszulassen und ganz leicht ganz nah zu uns zu kommen.

Gleichzeitig bewegen wir uns in einem Bewusstseinsfeld, das schöne, wertvolle Kontakte zu Anderen fördert. Mit Herz, Leichtigkeit und Tiefe entsteht eine besondere Qualität des Zusammenseins.

Es bleibt viel Zeit für Unternehmungen und Erholung, gemeinsame Aktivitäten und Ruhe für sich, Austausch mit offenen und bewussten Menschen und entspanntes Nichtstun.

Seminareinheiten von ca. 2,5 Stunden am Tag:

- Meditationstechniken und sanfte Körperarbeit
- Die Kunst der Achtsamkeit
- Die Tiefe und Stille des Seins entdecken
- Antistress-Übungen



Auf der Finca Son Drago



Finca Son Drago

- Blockaden auflösen und heilen
- Das Leben akzeptieren und genießen
- Neue Visionen entstehen lassen

Leitung: Iris von Stosch

Termin: 04.-11.08.12 (04.08. An-, 11.08. Abreisetag) Verlängerung möglich

Kosten 275,- € (245,-€ für Wenigverdiener) zzgl. U+V

Ort: Son Drago, bei Sant Joan, Mallorca

ausblick

Mallorca-Projekt

Wir suchen Interessenten für das Liebeleben-Urlaubswohnprojekt



Strand an der Ostküste Mallorcas

In Cala Santanyi auf Mallorca planen wir ein Urlaubs- und Seminarprojekt und suchen noch Interessenten und Mitinvestoren. Zwei schöne Grundstücke mit einer Gesamtfläche von 1.400m² sind bereits vorhanden. Sie befinden sich lediglich 3 Min zu Fuß vom Meer entfernt.

Unsere Vision ist, einen Ort entstehen zu lassen, an dem man mit Gleichgesinnten zusammen oder auch alleine entspannt eine schöne Zeit verbringen kann.

Es werden großzügige Privatbereiche mit eigenen Terrassen, Gemeinschaftsräume und ein schöner Außenbereich entstehen, die zu Urlaub oder Seminarbesuch, Rückzug oder Kreativ-Phase, Treffen mit Freunden, Kollegen, Netzwerkern oder Familie einladen.

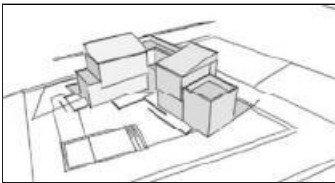
Interessierte, die das Haus regelmäßig nutzen möchten, können sich mit einer Investition von mindestens 20.000 € an dem Projekt beteiligen. Die Wohnzeit richtet sich nach der Höhe der Investition. Bei einer Investition von z.B. 30.000 € können zwei Personen pro Jahr, 10 Tage in der Hauptsaison, 3 Wochen in der Nebensaison und 1 Monat im Winter einen privaten Wohnbereich sowie die Gemeinschaftsräume nutzen. Für den Fall, dass man diese Zeit nicht "abwohnt", bekommt man den Mietgewinn von der Verwaltung ausgezahlt.

Wer mehr darüber erfahren möchte, ist herzlich zu einem Info-Gespräch eingeladen:

04. Juli, 20h im Liebeleben-Büro (bitte vorher anmelden!)

19.-22.Juli, Gut Helmeringen - Sommer-Event

oder nach Absprache



im gespräch

Armin und Sybille haben sich auf dem "Liebe leben" Jahrestreaining 2000 kennen und liebengelernt. Ihre Tochter Carmen ist während dieser Zeit gezeugt worden. Mittlerweile sind sie verheiratet und haben zwei Kinder..

Armin ist Industriedesigner und 51 Jahre. Sybille ist Physiotherapeutin und 45 Jahre. Ihre Kinder sind 11 und 9 Jahre.

In diesem Interview erzählen sie uns, unter welchen Umständen sie zusammenkamen, wie das Jahrestreaining ihre Beziehung geprägt hat und wie sie heute ihre Beziehung, trotz beruflichen und familiären Verpflichtungen, lebendig halten.

Liebe leben | Was war es, was euch damals dazu bewogen hat, euch auf das LL-Jahrestreaining einzulassen?

Armin | Bevor ich Sybille kennengelernt habe, scheiterten meine Beziehungen im Schnitt nach 2-5 Jahren. Ich hielt mich irgendwann für beziehungsuntauglich und ein Seminar bei "Liebe leben" bot mir die Möglichkeit, da mal genauer hinzuschauen.

Sybille | Bei einem Vortrag von Iris wurde mir klar, dass ich genau das in einer Beziehung leben wollte, worüber Iris sprach: "mit mir als Frau verbunden zu sein und authentisch mit dem Mann in Kontakt treten."

Ich besuchte daraufhin das LL-Oster-Special. Danach kam ich freudig als Frau zurück in den Alltag und erhielt soviel positive Resonanz von meinem Umfeld, wie leuchtend und strahlend ich wirken würde. Es war ein schöner Einstieg in die "Liebe leben" Arbeit und ich wollte mehr davon... und habe mich direkt für das folgende Jahrestreaining angemeldet.

LL | Bei euch hat es gleich zu Beginn des JT's gefunkt und ihr seid in dem Jahr zusammen gekommen. Habt ihr, mit der "Liebe leben" Arbeit im Hintergrund, etwas anders gemacht als in vorigen Beziehungen? Wenn ja, was?

Armin | Vor dem JT glaubte ich zu wissen, wie eine Frau ist und wie eine Beziehung mit ihr funktioniert. Dieses Phantasiegebilde ist im JT komplett eingestürzt. Diese Kapitulation hat den Boden für einen Neuanfang bereitet und ich konnte mit einer frischen Offenheit und Bereitschaft das Thema Beziehung neu angehen. Sybille und ich hatten das Glück von Beginn



Armin & Sybille heute

an, immer wieder zu schauen, was stimmt. Wir haben uns mit dem Kennenlernen bewusst Zeit gelassen. Das waren sehr intensive Momente: Die sexuelle Energie und Anziehung zu spüren und es auszukosten, ohne ihr gleich nachzugeben. So was erlebt man sonst nur als Teenie.

Sybille I In der Tat hat es am ersten Wochenende zwischen Armin und mir gefunkt, doch hatte ich zu dem Zeitpunkt noch eine Fernbeziehung und eine Dreierbeziehung kam nicht in Frage. So habe ich Armin erst beim zweiten Teil des JT's wiedertreffend. Ich nahm mir die Zeit, ihn kennenzulernen und habe dann die Entscheidung gefällt, dass ich diesen Mann nicht an mir vorüberziehen lassen möchte. Es war wunderschön, sich auch in den folgenden Wochen die Zeit des weiteren Kennenlernens zu nehmen und mit dem Liebe machen zu warten. Die immer wiederkehrenden Wochenenden des JT's waren ein großartiges Coaching und haben mich in Achtsamkeit und Wertschätzung geschult. Diese Wachheit hat der neuen Beziehung mit Armin eine besondere Qualität gegeben.



Das "LL-Kind" Carmen

Armin I Das JT lieferte mir einen Werkzeugkasten, den ich gleich ausprobieren konnte. Zudem wurden wir innerhalb der Gruppe ein Jahr lang gecoacht. Das war gut und sehr hilfreich.

LL I Armin, du sprichst von einem Werkzeugkasten, den dir das JT geliefert hat. Kannst du uns ein paar dieser Tools beschreiben, die dich heute noch in der Beziehung mit Sybille unterstützen?

Armin I Ich habe z.B. gelernt, die Sexualität als etwas Natürliches anzusehen und dass man auch miteinander ins Bett gehen kann, wenn keine wahrnehmbare Lust von beiden Seiten da ist. Einer gibt den Impuls und beide sind bereit zu schauen, was entstehen kann und darf. So kann Nähe entstehen und die Beziehung genährt werden. Wichtig ist auch, sich mit dem Partner auszutauschen über das, was jeder sich wünscht, was ihn bewegt, erregt und freut. Grundsätzlich sollte man Spannungsthemen aus dem Bett bzw. aus dem intimen Begegnungsbereich heraushalten und diese Themen an anderen Orten besprechen.



Armin & Sybille, Carmen & Julian

Ein weiteres Werkzeug war das Enneagramm, das die verschiedenen Grundtöne der Persönlichkeiten mit ihren Stärken und Schwächen beschreibt. Dieses Modell war ganz wichtig für uns, um uns mit unseren Unterschieden besser zu verstehen. Und mit diesem Verständnis können wir im Alltag besser miteinander umgehen, uns sehen und uns unterstützen.

Sybille I Nicht umsonst trägt unser Ehering die Inschrift: "Ich liebe dich so wie du bist".

Armin I Ja, das ist unser Grundverständnis, unsere Essenz. Letztendlich kann ich sagen, dass das gesamte JT der Ausgangspunkt zu allem war, was ich später spirituell gemacht habe. Vorher habe ich gedacht "therapiert doch die Therapeuten". Mittlerweile bin ich sehr offen für mein persönliches Wachstum.

Sybille I Auch unser Verständnis für die Mann-Frau Beziehung ist gewachsen!

LL I Gab es Schlüsselerlebnisse im Verständnis für die Beziehung zwischen Männern und Frauen?

Armin I Ein Schlüsselerlebnis hatte ich bei Arbeit an der Trennungslinie. Die Frauen und Männer wurden getrennt und erarbeiteten für sich, das was sie sich vom anderen Geschlecht wünschen. Als wir später zusammenkamen, erzählte eine Frau, dass ihr großer Wunsch sei, vom Mann für immer und ewig geliebt zu werden. Beim Zuhören habe ich gemerkt, wie ich innerlich kochte und mir das gar nicht passte "für immer und ewig zu lieben", denn wer weiß, was morgen ist. Im späteren Austausch mit der Frau, klärte sie mich dann auf, dass es ihr dabei immer um den Moment im Zusammensein mit dem Mann geht. Und das war für mich eine Riesenerleichterung, denn für den Moment kann ich das sehr gut sagen.

Sybille I Die Frauenrunden waren für mich sehr unterstützend. Es hat gut getan, zu sehen, dass die anderen Frauen ähnliche Muster und Strategien im Umgang mit Männern haben und dabei Liebeleben-Impulse für eine bewusste Veränderung zu erhalten. Wir treffen uns immer noch regelmäßig mit einigen Menschen unseres Jahrestrainings und es ist immer eine wundervolle Bereicherung! Beim letzten Treffen haben Frauen/Männer sich zunächst getrennt, danach gemeinsam über Sexualität ausgetauscht, was für ein Geschenk!



Hochzeitsfoto

LL I Wie haltet ihr eure Liebe im Alltag, mit all den beruflichen und familiären Verpflichtungen mit zwei Kindern, lebendig?

Sybille I Ein wichtiger Baustein ist das regelmäßige Liebe machen. Und da bin ich Armin sehr dankbar, dass er von Anfang an Raum dafür geschaffen hat. Als junge Mutter, wäre für mich das "sich Zeit nehmen für die körperliche Liebe" eher untergegangen. Wichtig ist es für mich, nicht darauf zu warten, bis sich die Erotik oder Erregung einstellt, sondern das Liebe machen als Teil der Beziehung zu sehen und sich auch ohne Erregung miteinander zu verbinden. Ich empfinde unsere sexuellen Begegnungen als immer tiefer gehend und verändere mich weiter in meinem Frau Sein.

Armin I Für mich fühlt sich der Sex mit Sybille immer noch sehr lebendig an, denn er entsteht immer wieder neu. Unseren Kindern können wir ganz klar kommunizieren, dass wir uns jetzt zum Kuseln

zurückziehen möchten. Bereits als unsere Tochter noch ein Baby war, habe ich ihr gesagt, wenn ich mir Zeit mit Sybille für die Liebe nehmen wollte, dass wir Eltern sie lieben, aber jetzt miteinander sein wollen. Später hat Carmen Julian an der Hand genommen, hat es ihm erklärt und mit ihm während dieser Zeit gespielt.

LL I Für euch ist das regelmäßige Liebe machen ein wichtiger Baustein für die Qualität in eurer Beziehung. Worauf achtet ihr zudem?

Sybille I Meiner Meinung nach braucht es für das Zusammensein eines Paares sehr viel Wachsamkeit. Im Alltag befindet man sich schnell in einem reinen Funktionsmodus und es braucht ein "sich kümmern" für das Paar Sein. Oft bin ich diejenige, die Armin auffordert: "Komm lass uns ins Bett gehen" oder "lass uns gemeinsam was unternehmen". Und er nimmt meine Impulse gerne an. Früher hätte es mich frustriert, zu bemerken, dass ich oft die Initiatorin bin und hätte innerlich gegrummelt, im Sinn von "immer tue ich was für unsere Beziehung, wann macht er endlich mal was?". Mittlerweile fällt's mir auf, wenn ein inneres Nörgeln anfängt und ich halte inne: "Oh, halt, jetzt stimmt etwas nicht. Ich habe an Kraft verloren und habe unerfüllte Bedürfnisse (was einem als Mutter schnell gelingt) und erwarte, dass der Mann mich zum Strahlen bringt". Und dann fange ich mich wieder und sag mir: "Hey, das ist nicht sein Job, sondern ich muss was für mich tun".

Armin I Ich halte die Wachsamkeit in der Beziehung auch für einen wichtigen Grundstein. Wenn z.B. Sybille emotional wird, bleibe ich da, präsent und höre ihr zu. Manchmal laufen bei mir in solchen Situationen im Hintergrund Filme und Muster ab, denen ich aber keine Aufmerksamkeit schenke.

Ein spiritueller Lehrer hat einmal gesagt: Wenn einer in der Beziehung wach und präsent bleibt dann kommt es nicht zu Verstrickungen.

LL I Gut gesagt! Herzlichen Dank für das Gespräch!