

# **Liebesforschungstage** **uns ganzheitlich zeigen, bejahen und berühren**

**25. bis 29. Juni 2025**  
**im Waldhaus, im Großraum Freiburg**

Das Bedürfnis nach Liebe, Nähe und Sexualität begleitet uns schon von unserer Geburt. Mit der damit erlebten körperlichen Trennung, wird in uns die tiefe Sehnsucht nach Einheit erweckt. Es ist unsere erste Wunde, die wir mit jedem Säugetier auf dieser Welt kollektiv teilen. Diese drei existenziellen Bedürfnisse werden sehr früh durch schmerzliche Erfahrungen in unserer Biographie vermischt oder verzerrt.



Sexualität, Beziehungen und Gefühle sind Ausdruck eines tiefen „Ja´s“ für die Lust am Leben auf dieser Welt. Sie würdigen die geniale Vielfalt und Diversität und die mannigfaltigen Lebenserfahrungen, die daraus entstehen.

Unsere Erziehung, Kultur und Religion sind in ihrem Kern oft systematisch tief schambehaftet, lust- und lebensfeindlich. Sie untergraben die Entfaltung und Entwicklung unseres individuellen Wesens, damit auch unseren natürlichen ungehemmten Ausdruck unserer Kraft.

Wir, Julia, Jonas und Katharine, möchten mit unseren Liebesforschungstagen den Raum dafür öffnen, mehr Bewusstheit und Spüren in dieses Feld zu bringen, unsere Verletzungen, verinnerlichten Tabus und Glaubenssätze anzuerkennen und Stück um Stück bewusst abschmelzen zu lassen.

Gleichzeitig werden wir einen Raum schaffen, wo jeder Einzelne seine Grenzen testen und ausdehnen und Neues ausprobieren kann.

Wir schaffen einen geschützten und zugleich offenen Raum für Experimente im Kontakt mit Dir selbst und der Gruppe. Wir wollen uns in unserer Verschiedenheit erleben, sichtbar werden mit Teilen in uns, die bisher unsichtbar waren und uns selbst und die anderen neu entdecken.

Mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen sind wir alle Meister und Lernende zugleich.

Wir als Seminarleitung werden Euch mit unserem Wissen und Methoden sowie unseren Fähigkeiten und Erfahrungen unterstützen. Zugleich sind wir selbst Teil dieses (Liebes)Experiments. Wir bereiten uns gut vor und gehen gleichzeitig intuitiv mit dem, was sich in der Gruppe zeigt.

### **Was Dich erwartet:**

*Eine bunte Mischung...*

- *für unseren Geist*

Input zu verschiedenen Themen rund um Liebe, Sexualität und in Beziehung sein  
z.B. unser kulturelles Erbe, kollektives und persönliches Trauma, Praktisches rund um Sexualität und Gefühle

- *für unseren Körper*

verschiedene Erfahrungsraume: alleine, zu zweit, in keinen oder in der Großen Gruppe,  
z.B. intime Massagen, sich in verschiedenen Rollen erleben,  
sexuelles Selbstlieberitual

- *für unsere Gefühlswelt*

z.B. Co-Counselling, bewusstes Entladen

- *für die Freude*

z.B. ein Fest mit der Möglichkeit, in sexuellen Kontakt zu gehen,  
eine etwas freiere, offenere Spielweise

### **Unsere Methoden**

- Zegg-Forum
- Verschiedenste Übungen zu Wahrnehmung, Körper und kreativer Selbstdarstellung
- Geführte Meditationen
- Elemente aus Sexological Bodywork, Tantra-Massagen
- Tanz, Bewegung
- Sharing, Triaden, Kreiskultur
- Gefühlarbeit (angelehnt an Vivian Dittmar)
- Lachyoga

Wir arbeiten trauma-integrativ und prozessorientiert und laden selbstverantwortliche Erwachsene ein, ihren verletzten kindlichen Anteilen zu begegnen - von der Verdrängung zur Beheimatung.

Wenn Du das ZEGG-Forum noch nicht kennst, findest Du hier einige wertvolle Informationen von Zweien der Miterfinder des Formats:

<https://www.zegg-forum.org/de/hintergrundmaterial.html>

**Leitung: [Julia Wackler](#), [Jonas Ammann](#), [Katharine Ruf](#)**

## Nähere Infos:

- Wir beginnen am Mittwoch um 18 Uhr mit dem Abendessen und lassen das Seminar am Sonntag um 13 Uhr bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.  
Am Mittwoch kannst Du gemütlich zwischen 17 und 18 Uhr im Waldhaus ankommen.
- 10-18 Menschen können teilnehmen. Wir achten, so gut es geht, auf ein ausgewogenes Verhältnis von Männern und Frauen, was zu Wartezeiten bei der Anmeldung führen kann.
- Du kannst Dich alleine oder als Paar anmelden.
- Uns ist ein sicherer Rahmen für alle TeilnehmerInnen wichtig. **Wir behalten uns vor, ggf. jemanden auszuschließen, um einen sicheren Rahmen zu gewährleisten.**
- Wir werden für die Dauer des Seminars das Waldhaus anmieten und unsere Lieblingsköchin Judith für die Verpflegung engagieren.
- Kosten pro Person für 4 Tage
  - **Seminar** **Early Bird bis 1. April 2025: 350 € | Regulär: 400 Euro**
  - **vegetarisch/vegane Vollverpflegung:** **165 Euro**
  - **Übernachtung**

<b>Bett, Tipi, gestelltes Zelt</b>	<b>240 Euro</b>
<b>Eigenes Zelt</b>	<b>200 Euro</b>
  - **Summen: 805 bzw. 765 Euro** (Seminar, Unterkunft und Verpflegung, ohne Bettzeug)
- Bei Fragen oder Unsicherheiten wende Dich gerne direkt an Julia oder Jonas.
- Mehr Infos, auch über das was Du alles mitbringen solltest, erhältst Du ca. 14 Tage vor dem Seminar per Mail.
- Du bist neugierig, wie es vor Ort im [Waldhaus](#) aussieht?
- **Für eine verbindliche Anmeldung schicke bitte das ausgefüllte Anmeldeformular [in odt](#) oder [als PDF](#) an Jonas. Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminarbeginn**

Wir freuen uns auf eine spannende Reise mit Dir.

In Vorfreude

**Julia, Jonas und Katharine**

