

# Tantra

Tantra ist ein spiritueller Weg, der dir helfen kann, dich von altem Ballast zu befreien und zu dir selber zurück zu finden.

Zuerst übst du Selbstliebe, das heißt bedingungslose Annahme deiner selbst. Danach übst du Anderen mit Achtsamkeit, Respekt, Liebe und Selbstlosigkeit zu begegnen.

Für ein Leben in Fülle und Reichtum.

**Steigere  
deinen Selbstwert,  
deine Sexualität,  
deine Spiritualität!**



## Coaching

- Selbstreflektion
- sinnlich-liebevolle Begegnung
- die eigene Erotik leben
- tantrische Rituale

Weitere Informationen findest Du auf meiner Internet Seite:

[hjl-coaching.de](http://hjl-coaching.de)

Wenn du Lust hast,  
mehr zu tantrischem Leben und Lieben zu erfahren,  
dann melde dich bitte telefonisch oder per eMail bei mir.



**Hans-Jürgen Ludt**

Dipl.-Ing. - Master Coach, DVNLP

25469 Halstenbek  
Ostereschweg 94  
04101 404477  
0171 425 9990  
[www.hjl-coaching.de](http://www.hjl-coaching.de)  
[hjl@hjl-coaching.de](mailto:hjl@hjl-coaching.de)

