

Leben aus der Quelle

Meditative Insel zum Jahresbeginn

mit Maruma Mundhaas & Lupus Richter
Vom 5. Januar bis 8. Januar 2023 in St. Ulrich



Wir laden dazu ein, für vier Tage aus dem Strom des alltäglichen Lebens auszusteigen, um gemeinsam innezuhalten und tiefer bei sich selbst anzukommen. Mit stillen und geführten Meditationen, Yoga, tänzerischen Bewegungen und Gesang werden wir in achtsamen Dialog mit der Weisheit von Körper, Geist und Seele gehen. Die Stille der Natur und die achtsame Präsenz im Kreis, unterstützen dabei, unserer innersten und höchsten Wahrheit nachzuspüren und den Herzenskompass für das beginnende Jahr neu auszurichten.

Wir laden Dich/Euch herzlich zur Reise an die Quelle des Seins ein.

Wir freuen uns auf vier besondere Tage mit Dir/Euch!

Maruma & Lupus

Leben aus der Quelle

Meditative Insel zum Jahresbeginn

Seminarort ist das **Bildungshaus Kloster St. Ulrich**. Das Seminar beginnt am **Donnerstag 5.1.23 um 16.00 Uhr** mit einem gemeinsamen Zusammenkommen im Kreis und Körperübungen. Die **Zimmer können ab 15 Uhr bezogen** werden. Das Seminar endet am **Sonntag 8.1.23 nach dem Mittagessen**.

Preise:

- Für die „Reisebegleitung“/Seminarbeitrag (ca. 23 UE): **320,- €**. Frühbucher*innen bis 30.10.2022 bezahlen **270,- €**
- Für **Unterkunft, vegetarische Vollverpflegung und Seminarraumbeteiligung im DZ mit Dusche 255,- € im EZ mit Dusche 285,- €**. Es gibt 2 EZ und 4 DZ jeweils mit Dusche.
- **Die Anreise: bitte selbst organisieren.**

Es können maximal 10 Personen am Seminar teilnehmen. Wir bitten euch daher um eure verbindliche **Anmeldung**, am besten **so bald als möglich, spätestens jedoch bis zum 20. November 2022**.



Unsere Tage werden ungefähr so aussehen:

- Den Tag beginnen wir mit einer stillen Meditation - anschließend Frühstück (ab 8 Uhr)
- Meditation/Yogapraxis/Körper (ca. 9.30 – 12 Uhr) - Mittagessen (ca. 12 Uhr)
- Spaziergehen, nette Gespräche führen, Natur genießen oder einfach Nichts tun.
- Meditation/evtl. Übungen zu zweit/Bewegung (ca.15.45-17.45 Uhr)
- Abendessen (18 Uhr) - Meditation/Tanz/Singen/Austausch (20 -21.15 Uhr)

Das Seminar ist sowohl für langjährig Yoga-Praktizierende als auch für Neulinge geeignet.

Mitbringen solltet ihr zusätzlich zu euren persönlichen Sachen, ein Tuch für die Übungsmatten, eine Decke zum Zudecken, einen Notiz/Zeichenblock sowie einen Gegenstand der besondere Bedeutung für dich hat.

Auch wenn der Seminarort für die meisten von uns sehr nah am Zuhause liegt, empfehlen wir im Bildungshaus St. Ulrich zu übernachten. Gerade durch die Auszeit vom Alltag und das Erleben einer achtsamen Gemeinschaft rund um die Uhr, ermöglicht die Erfahrung einer tiefen innere Stille aus der heraus wir ganz neu uns selbst und unserem Leben begegnen können.

Leben aus der Quelle

Meditative Insel zum Jahresbeginn

Anmeldung: Leben aus der Quelle – vom 05.01. bis 08.01.2023 in St. Ulrich

Vorname / Name:

Adresse:

Telefon:

E-mail:

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.

.....
Ort / Datum

Unterschrift

*

Die Anmeldung wird mit einer Anzahlung in Höhe von 150.-€ verbindlich. Der Restbetrag wird spätestens am 10.12.2022 fällig.

Bei Rücktritt (bitte schriftlich) gilt: Bis 20.11.2022 muss leider die Anzahlung einbehalten werden. Bei einem späteren Rücktritt wird der Gesamtbetrag fällig. Falls der Platz von einer/m nachrückenden Teilnehmer*In besetzt werden kann, entfällt diese Stornogebühr.

Absage: Bei zu geringer Teilnehmerzahl oder falls eine Veränderung der Coronaverordnungen eine Stornierung erforderlich machen sollte, behalten wir uns vor, das Seminar bis spätestens 20.11.22 abzusagen.

Bankverbindung für den Seminarbetrag (320,- € bzw. für Frühbücher*innen 270,-€)

Maruma Mundhaas IBAN: DE05 6809 0000 0007 3116 05 BIC: GENODE61FR1 VoBa Freiburg

Bitte bringe den Betrag für die Unterkunft- und Verpflegungskosten (255,- € im DZ mit Dusche oder EZ mit Dusche 285,-€) in bar zum Seminarbeginn mit.