

# Leben aus der Quelle

## *Meditative Insel zum Jahresbeginn*

mit Maruma Mundhaas & Lupus Richter

Vom 3. Januar bis 6. Januar 2024  
im Seminarhaus Kalvarienberghof, Stühlingen



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 wunderschöne Seminarhaus **Kalvarienberghof** in Stühlingen, das von Sarah und Philipp mit viel Liebe zum Detail in einer großen alten Scheune gestaltet wurde. Es liegt mit grandiosem Weitblick inmitten Ruhe verströmender Natur. Ein großer lichtdurchfluteter Seminarraum und geschmackvoll gestaltete Zimmer bieten uns Raum, um für einige Tage zur Ruhe und zu uns selbst zu kommen.

**Für unsere Verpflegung** sorgt Christine, eine sehr erfahrene **Ayurveda-Köchin**, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Sie versteht Kochen auch als spirituelle Übung. „Bei der Sache sein, die Zutaten sorgfältig auswählen, mit Liebe zubereiten und mit Freude servieren.“ Nahrung für Leib und Seele.

Das Seminar beginnt am **Mittwoch 3.1.24 um 16.00 Uhr** mit einem gemeinsamen Zusammenkommen im Kreis und Körperübungen. Die **Zimmer können ab 15 Uhr bezogen** werden. Das Seminar endet am **Samstag 6.1.24 nach dem Mittagessen**.

### Preise:

- Für die „Reisebegleitung“/Seminarbeitrag **320,- €**. Frühbucher\*innen bis 31.10.2023 bezahlen **280,- €**
- Für **Unterkunft, ayurvedische Vollverpflegung** (inklusive aller Getränke) und **Seminarraumbeteiligung** im **DZ 315,- €** im **EZ 375,- €**.
- Für die **Anreise** werden wir gerne Fahrgemeinschaften vermitteln.

Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt, darum bitten wir um frühzeitige verbindliche **Anmeldung** ... am besten gleich.



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.

