

# Innehalten – Besinnen – Neubeginnen

## Leben aus der Quelle

Meditative Auszeit zum Jahresbeginn  
mit Maruma Mundhaas & Lupus Richter  
Vom 4. Januar bis 7. Januar 2022 in St. Ulrich



Mit diesem Seminar laden wir dazu ein, für vier Tage aus dem Strom des alltäglichen Lebens auszusteigen, um gemeinsam innezuhalten und bei sich selbst anzukommen, Altes loszulassen und den Raum für Neues zu öffnen. Die Stille und Schönheit der Natur unterstützen uns darin, leichter zu entspannen und tiefer bei uns selbst und in die Essenz des Seins einzutauchen.

Wir üben Yoga auf achtsame Weise für die eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse. Wir werden meditieren, uns selbst nachspüren und uns achtsam austauschen. Wir werden gemeinsam singen und achtsam in tänzerische Bewegung gehen.

Wir laden Dich/Euch herzlich zu dieser „Reise zu dir Selbst“ ein.

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

**Maruma & Lupus**

## Innehalten – Besinnen – Neubeginnen

Meditative Auszeit zum Jahresbeginn

**Seminarort** für unsere „Reise zu uns Selbst“ ist das **Bildungshaus Kloster St. Ulrich**. Das Seminar beginnt am **Dienstag 4.1.22 um 16.00 Uhr** mit einem gemeinsamen Zusammenkommen im Kreis und Körperübungen. Die **Zimmer können ab 15 Uhr bezogen** werden. Das Seminar endet am **Freitag 7.1.22 nach dem Mittagessen**.

### Preise:

- Für die „Reisebegleitung“/Seminarbeitrag (ca. 23 UE): **270.- €**. Frühbucher\*innen bis 15.10.2022 bezahlen **245.-€**
- Für **Unterkunft, vegetarische Vollverpflegung und Seminarraumbeteiligung im DZ mit Dusche 253.- € im EZ mit Dusche 283.- €**. Es gibt 2 DZ und 6 EZ jeweils mit Dusche.
- **Die Anreise: bitte selbst organisieren.**

Es können maximal 10 Personen am Seminar teilnehmen (aufgrund der Mindestabstandsregelung). Wir bitten euch daher um eure verbindliche **Anmeldung**, am besten **so bald als möglich, spätestens jedoch bis zum 12. November 2021**.



### 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.

# Innehalten – Besinnen – Neubeginnen

## Leben aus der Quelle

**Anmeldung: Meditative Auszeit in St. Ulrich vom 04.01. bis 07.01.2022**

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 10.12.2021 fällig.

**Bei Rücktritt** (bitte schriftlich) gilt: Bis 21.11.2022 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 Stornogeühr.

**Absage:** Bei zu geringer Teilnehmerzahl oder falls eine Veränderung der Coronaverordnungen eine Stornierung erforderlich machen sollte, behalten wir uns vor, das Seminar bis spätestens 12.11.21 abzusagen.

**Bankverbindung für den Seminarbetrag** (270.-€ bzw. für Frühbücher\*innen 245.-€)  
Maruma Mundhaas IBAN: DE05 6809 0000 0007 3116 05 BIC: GENODE61FR1 VoBa Freiburg

**Bankverbindung für die Unterkunft- und Verpflegungskosten** (253.-€ im DZ mit Dusche oder EZ mit Dusche 283.-€) Maruma Mundhaas IBAN DE98 4306 0967 1222 bei der GLS Bank.

**Wichtig:** Die Beträge bitte getrennt überweisen mit dem entsprechenden Vermerk. „Seminar“ oder „Unterkunft u. Verpflegung“. Vielen Dank.