



# STILLE RETREAT – FREISCHWIMMER

Yoga - Meditation - iRest® Yoga Nidra - Schweigen

## 22. Juli bis 26. Juli 2026

mit Beate Maaß und Maruma Mundhaas-Richter

inmitten himmlischer Natur im **Steinweiden-Retreat Center**



Dieses Retreat lädt dich ein, still zu werden, bei dir selbst anzukommen und dich sanft **freizuschwimmen**.

Inmitten der Ruhe einer nahezu unberührten Natur, getragen von achtsamem Yoga, Stille und angeleiteter Meditation, entsteht Raum zum **Aufatmen**. Raum dich freizuschwimmen von dem, was belastet und nicht mehr nährend ist und wieder in tiefen **Kontakt mit dir Selbst** und deiner inneren Weite und **Freude** zu kommen.

Diese Tage werden eine gute Mischung sein aus Yoga-Praxis, Meditation, Genießen der Landschaft, leckerem Essen, Zeit für dich selbst und mit anderen netten Menschen in der Natur des schönen Schwarzwaldes. Wir freuen uns auf dich.

Herzlich  
Beate und Maruma



### Was dich erwartet:

- Tägliche sanfte Yoga- und Bewegungseinheiten
- Meditation in Stille und geführte iRest® Yoga Nidra Meditation
- Bewusste Zeiten des Schweigens
- Dyaden - Co-Meditation
- Freiräume zum Einfach Sein
- Waldbaden rund um die Uhr an einem himmlisch ruhigen Ort im Schwarzwald

### Thema des Retreats:

*Alte überholte Pfade verlassen – Aufatmen - Eintauchen ins Vertrauen - Frei sein*

Mit inspirierenden Impulsen aus den non-dualen Traditionen und unserer jahrzehntelangen eigenen Meditations- und Yoga(lehr)erfahrung unterstützen wir, Beate Maaß und Maruma Mundhaas-Richter, dich dabei, gewohnte Verhaltens-, Denk- und Reaktionsweisen spielerisch und frei von Bewerten wahrzunehmen. Einfach liebevoll mit dem zu sein, was ist und Raum ermöglichen für Neues. Ganz natürlich entfaltet sich Leichtigkeit und Freude im Sein.

### Für wen:

Für alle, die sich nach Ruhe sehnen, nach Klarheit, nach Verbunden-sein mit sich selbst und dem Gewebe des natürlichen Lebendig-Seins. Die sich selbst vertrauen und sich freischwimmen möchten.

Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

### Ort:

Steinweiden Retreat Center  
Am Sommerberg 24  
79263 Simonswald  
E-Mail: [info@steinweiden.com](mailto:info@steinweiden.com)

### Datum:

**Mittwoch, 22. Juli 26** (Anreise ab 16 Uhr. Seminarbeginn nach dem Abendessen) bis

**Sonntag, 26. Juli 26** (Seminarende vor dem Mittagessen. Abreise nach dem Mittagessen)

### Preise:

**Retreat 650.- €** • Frühbucher\*innen bis 15. Februar 26 bezahlen **610.-€**

**Unterkunft, 4 Nächte inklusive vegetarischer Vollverpflegung**

verschiedene Kategorien im **DZ von 520.- € bis 600.- €**

**Im EZ von 640.- € bis 760.- €**

**Unterkunft bitte selbst direkt im Seminarhaus buchen!**

**Die Anreise bitte selbst organisieren.**

**Anmeldung: STILLE RETREAT - FREISCHWIMMER**  
*Yoga - Meditation - iRest® Yoga Nidra - Schweigen*  
**vom 22. Juli bis 26. Juli 2026**

**mit Beate Maaß und Maruma Mundhaas-Richter**

Vorname / Name .....

Adresse .....

Telefon .....

E-Mail .....

Hiermit bestätige ich, dass ich keine körperlich oder geistig-gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht ärztlich oder psychologisch abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.

.....  
Ort / Datum

.....  
Unterschrift

**Anmeldung & Zahlung**

Bitte gleich verbindlich anmelden unter: [lichtraum@hotmail.de](mailto:lichtraum@hotmail.de) mit der **Anzahlung von 150.- €** an Maruma Mundhaas-Richter. Mit Eingang deiner Anzahlung ist dein Retreatplatz verbindlich reserviert. Den **Gesamtbetrag bitte bis spätestens 22.03.26** begleichen. Vielen Dank.

**Bei Rücktritt:** (bitte schriftlich)

Bis einschließlich 01.02.2026 ist ein Rücktritt möglich;  
du erhältst die Anzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50.- € zurück.  
Vom 02.02.2026 bis einschließlich 21.03.2026 behalten wir die Anzahlung ein.  
Ab dem 22.03.2026 ist bei einem Rücktritt der gesamte Seminarbetrag fällig, sofern keine geeignete Ersatzteilnehmerin benannt wird, die den Platz vollständig übernimmt.

Diese Regelung ist wegen unserer verbindlichen Verpflichtungen gegenüber dem Seminarhaus notwendig.

**Bei Absage** durch uns Veranstalterinnen:

Sollte das Seminar wider Erwarten nicht stattfinden können, z.B. weil die Mindestteilnehmer\*innenzahl nicht erreicht wird, behalten wir uns eine Absage bis spätestens 22.03.2026 vor.  
In diesem Fall erhältst du bereits geleistete Zahlungen selbstverständlich vollständig zurück.

**Bankverbindung für das Retreat** Kosten 650.- € (Frühbucher 610,- €)

Maruma Mundhaas-Richter IBAN: DE05 6809 0000 0007 3116 05 BIC: GENODE61FR1 Volksbank Freiburg

Unterkunft und Verpflegung bitte direkt mit dem Retreat Center Steinwalden klären.  
[info@steinweiden.com](mailto:info@steinweiden.com)

Vielen Dank!

[www.maruma.de](http://www.maruma.de) und [www.herzensatem.de](http://www.herzensatem.de)