



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

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 Kategorie bitte wählen <https://steinweiden.com/retreat-center/zimmer/>
und Zimmerwunsch in der Anmeldung ausfüllen.

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** 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.

Zimmerwunsch:.....

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 direkt im Retreat Center Steinwalden bezahlen.

info@steinweiden.com

Vielen Dank!

www.maruma.de und www.herzensatem.de