

Mit der Essenz in Berührung kommen

Julia Wackler

Ölritual für Frauen und Männer gemischt

vom 06. bis 09. März 2025

im Seminarhaus der Gemeinschaft Sulzbrunn

Leitung: Julia Wackler und Jonas Ammann

Ein Ölritual ist eine der berührendsten Erfahrungen, die wir mit Menschen teilen können. Eingebunden in einen achtsamen Gruppenprozess ist es pure Nahrung für unser Herz, unseren Körper und unsere Seele. Es erlaubt uns in intimer Nähe mit anderen Menschen tief „auszuatmen“ und bei uns und im JETZT anzukommen.

Mit warmem Öl übergossen, begeben wir uns gemeinsam nackt und mit geschlossenen Augen auf eine intensive, sinnliche Reise. Unser Bewusstsein weitet sich und wir kommen mit uns und anderen in eine tiefe Verbindung.

Durch verschiedene Übungen in der Gruppe und in Frauen- und Männerrunden, schaffen wir einen sicheren Raum, in dem wir uns kennen lernen und intimer begegnen können.

Wie geht es Dir mit Deiner Sinnlichkeit, mit körperlicher Nähe, mit Berührung?

Kannst Du sie genießen und Dich fallen lassen?

Wie geht es Dir mit Deiner Schüchternheit, mit Deiner Scham, mit Deinen Grenzen?



Nähere Infos

- Wir beginnen am Donnerstag um 18 Uhr mit dem Abendessen und lassen das Seminar am Sonntag um 13 Uhr bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.
- Du kannst am Donnerstag gemütlich zwischen 17 und 18 Uhr in Sulzbrunn ankommen.
- 12-18 Menschen können teilnehmen. Wir achten auf ein ausgewogenes Verhältnis von Männern und Frauen, was zu Wartezeiten bei der Anmeldung führen kann.
- Du kannst Dich alleine oder als Paar anmelden.
- Zweimal werden wir ins Öl gehen: am Freitag und Samstag Nachmittag. Die reine Zeit im Öl ist jeweils ca. 120-150 Minuten.
- Wir werden für die Dauer des Seminars den Yogaraum und die schöne, große Wohnung mit Küche (Essen und Sein) anmieten und unsere Lieblingsköchin für die Verpflegung engagieren.

- **Kosten**
 - **Seminar** **375 Euro/Person**
inklusive 25 Euro Pauschale/Person
(Material und Fahrtkosten Seminarleitung)
 - **vegetarisch/vegane Vollverpflegung:** **114 Euro/Person**
32 Euro/Tag, 96 Euro/3 Tage, zuzüglich Pauschale 18 Euro
(Verpflegung Seminarleitung, Fahrtkosten Köchin)
 - **Übernachtung** zuzüglich Pauschale von 55 Euro/Person
(Seminarraum- und Küchennutzung, Übernachtung Köchin
und Seminarleitung)

	<u>ohne Pauschale</u>	pro Person	<u>inkl. Pauschale</u>
Einzelzimmer:	57 Euro/Nacht, 171 Euro/3 Tage		226 Euro
Doppelzimmer:	40 Euro/Nacht, 120 Euro/3 Tage		175 Euro
Drei- oder Vierbettzimmer:	30 Euro/Nacht, 90 Euro/2 Tage		145 Euro
 - **Summen** (Seminar, Unterkunft und Verpflegung, inklusive Pauschalen)
im Einzelzimmer: 715 Euro, im Doppelzimmer: 664 Euro, im Mehrbettzimmer: 634 Euro

- Es ist nur ein bestimmtes Kontingent an Einzel-, Doppel-, Drei- oder Vierbettzimmer vorhanden. Bitte melde Dich zeitnah bei uns an, damit wir Dir den Buchungslink für die Übernachtung zuschicken können.
- Beim Ölritual werden wir gemeinschaftlich wirken, den Auf- und Abbau und die Reinigungsaktion der Ölwanne und Räume zusammen gestalten. Am Sonntag nach Seminarende brauchen wir noch ein paar fleißige Helfer, um die Küche wieder in Ordnung zu bringen.
- Lese bitte die [Beschreibung des Ölrituals](#), insbesondere die Voraussetzung für die Teilnahme am Ölritual, auf Julias Homepage durch.
- Bei Fragen oder Unsicherheiten wende Dich gerne direkt an Jonas oder Julia.
- Mehr Infos, auch über das was Du alles mitbringen solltest, erhältst Du ca. eine Woche vor dem Ölritual per Mail.
- Du bist neugierig, wie es vor Ort im [Seminarhaus der Gemeinschaft Sulzbrunn](#) aussieht?
- **Für eine verbindliche Anmeldung schicke bitte den ausgefüllten [Bewerbungsbogen](#) ([Bewerbungsbogen in pdf](#)) an Jonas oder Julia.**
Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminarbeginn

Wir freuen uns auf eine spannende Reise mit Dir
In Vorfreude



Julia Wackler

JuliaunddasEichhoernchen@posteo.de
www.julia-wackler.de



Jonas Ammann

be.touched@posteo.de
www.jonasammann.com