



Mit der Essenz in Berührung kommen

Julia Wackler

Ölritual für Frauen und Männer gemischt

vom 31.10. bis 03.11.2024

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.
- Am Donnerstag kannst Du gemütlich zwischen 17 und 18 Uhr in Sulzbrunn ankommen.
- 10-18 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 (zum Übernachten, Essen und Sein) anmieten. Die Kosten für die Räume, die Vollverpflegung und das Material tragen wir alle gemeinsam. Sie liegen, für das gesamte Seminar, je nach Anzahl der Teilnehmer*innen zwischen 210 bis 270 Euro pro Person.
- Die gesamte Verpflegung erfolgt vor Ort mit vegetarischer/veganer Vollwertkost. Wir organisieren eine Person, die das Kochen übernimmt. Besondere Anliegen und eventuelle Unverträglichkeiten/Allergien solltest Du bei der Anmeldung vermerken, damit diese berücksichtigt werden können.
- Wir werden das Seminar auf Spendenbasis durchführen und damit Deine ganz persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten einbeziehen. Es ist uns wichtig, dass Deine Teilnahme nicht an der Seminargebühr scheitert. Gleichzeitig leben wir von unserer Arbeit. Zur Orientierung soll Dir der Richtwert von 350 Euro für das verlängerte Wochenende dienen.
- Beim Ölritual werden wir gemeinschaftlich wirken und 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.
- 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 das ausgefüllte [Anmeldeformular](#) ([Anmeldeformular in pdf](#)) an Jonas. 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