



Mit der Essenz in Berührung kommen

Julia Wackler

Gemischtes Ölritual

im Seminarhaus der Gemeinschaft Sulzbrunn

vom 20.04. bis 23.04.2023

Leitung: Julia Wackler und Jonas Ammann

Ein Ölritual ist wahrlich 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

- ab 17 Uhr kannst Du gemütlich in Sulzbrunn ankommen
- Wir beginnen am Donnerstag um 18 Uhr mit dem Abendessen bis Sonntag um 13 Uhr mit dem Mittagessen.
- 8-16 Menschen können teilnehmen. Wir achten auf ein ausgewogenes Verhältnis von Männern und Frauen.
- Du kannst Dich alleine oder als Paar anmelden.
- Wir werden zweimal 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 einen Yogaraum und eine große Wohnung mit Küche (zum Übernachten, Essen und Sein) anmieten. Die Kosten für die Räume und die Vollverpflegung tragen wir alle gemeinsam. Sie liegen, für das

gesamte Seminar, je nach Anzahl der Teilnehmer*innen zwischen 160 bis 230 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 Wochenende dienen.
- Die Bezahlung für Unterkunft, Verpflegung und Seminar erfolgt vor Ort in bar.
- Beim Öltritual werden wir gemeinschaftlich wirken und den Auf- und Abbau und die Reinigungsaktion der Ölwanne zusammen gestalten.
- **Für eine verbindliche Anmeldung schreibe bitte eine kurze Mail mit Deinem Namen und Deiner Motivation für das Öltritual, zudem eventuelle Unverträglichkeiten/Allergien an [Jonas](#).**
- Bei Fragen oder Unsicherheiten wende Dich gerne direkt an Jonas oder Julia
- Mehr Infos, auch über das was Du alles mitbringen solltest, erhältst Du eine Woche vor dem Öltritual per Mail.
- Ein paar erste Eindrücke von der Gemeinschaft Sulzbrunn findest Du [hier](#).

WICHTIG

Da das Ritual sehr tief gehen kann, ist es uns wichtig, dass wir Dich persönlich kennen und damit abschätzen können, ob es für Dich und die Gruppe passt. Sollten wir uns noch nicht näher kennen, vereinbaren wir ein persönliches Treffen oder ein Telefonat. Bitte teile uns hierzu ein paar Infos im Vorfeld über Dich mit, insbesondere Deine Motivation, an diesem Ritual teilzunehmen.

Deine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bitte lese einmal die Beschreibung des Öltrituals auf [Julias Homepage](#) durch.

Wir freuen uns auf eine spannende Reise mit Dir.
In Vorfreude

Julia und Jonas

Kontakt:

Info und Anmeldung:

Info:

Jonas Ammann:

Mail: be.touched@posteo.de

Julia Wackler

Mail: JuliaunddasEichhoernchen@web.de

Homepage: www.julia-wackler.de