

# Mit der Essenz in Berührung kommen

Julia Wackler

Ölritual für Frauen und Männer gemischt

**vom 21. bis 24. August 2025**

**in der Liebesdorfer Mühle**

**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 der Mühle 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.
- Die Liebesdorfer Mühle ist ein kleines, sehr schönes Seminarhaus, welches wir über die Dauer des Seminars ganz für uns alleine haben. Unsere Lieblingsköchin wird für uns kochen.

- 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** Die Kosten für die Liebesdorfer Mühle werden auf die Teilnehmer aufgeteilt. **Je nach Teilnehmerzahl** werden das **100 bis 150 Euro** sein.
  - **Summe** Je nach Teilnehmerzahl: **589 bis 639 Euro**
  
- Es ist nur ein bestimmtes Kontingent an Einzel-, Doppel-, Dreibettzimmer vorhanden. Bitte teile uns bei Deiner Anmeldung Dein Zimmerwunsch mit.
- 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 in der [Liebesdorfer Mühle](#) 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](mailto:JuliaunddasEichhoernchen@posteo.de)  
[www.julia-wackler.de](http://www.julia-wackler.de)



**Jonas Ammann**  
[be.touched@posteo.de](mailto:be.touched@posteo.de)  
[www.jonasammann.com](http://www.jonasammann.com)