

„GUT AUFGESTELLT“ ~ mit deinem Körper und deinem SELBST



Alma Comida
— GbR —

*Ohne Faszien kann dein Körper nicht stehen ~
ohne Seele kannst du nicht gehen.*

Kursdatum vom 19. bis 24. April 2026
Tagungshaus Karneol

Zeit für dich SELBST ~ ein Ritual für Körper, Geist und Seele, das nicht nur dein inneres Wesen aufatmen läßt, sondern auch deinen gesamten Körper mit neuer Leichtigkeit erfüllt.

Verklebungen und Verhärtungen werden erst körperlich und am Nachmittag durch Aufstellungs- oder Ritualarbeit auf Seelenebene gelöst. Durch das bewußte, intensive und sehr langsame Faszienrollen und -dehnen wirst du flexibler und beweglicher. Es entsteht mehr Raum in deinem Körper, so daß dein inneres Wesen leichter in dir Platz finden darf.

Diese Kombination ermöglicht es dir, mit offenem Herzen dir SELBST
und dem Außen zu begegnen sowie
mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen
In der Dualität das ALL-EINS-SEIN spüren.

Wo wohnst du?

Das Ambiente des [Tagungshauses KARNEOL](#) lädt zum Entspannen und Wohlfühlen ein. Die Zimmer sind liebevoll eingerichtet und haben jeweils ein Bad mit Dusche. Diese können sowohl als Doppelzimmer als auch Einzelzimmer gebucht werden.

Im Haus selbst gibt es einen Seminarraum, der ausschließlich für uns zur Verfügung steht. Wir begleiten dich mit u.a. Faszien-Massage & -Dehnen, bewegender Meditation, Atemübungen, Gesprächskreisen und systemisch-nährender Stellararbeit zurück zu deinem Inneren.

Wir werden in dieser Zeit durch ausgewogene, basisch-vollwertige Nahrung von den Küchenfeen des Karneols verwöhnt. Es werden verschiedene Tees und Kaffeealternativen angeboten.

Damit unsere Arbeit gut gelingen kann, bitten wir dich während der gesamten Seminarzeit auf alkoholische Getränke zu verzichten.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf **ZEHN** begrenzt.

Für schwangere, stillende Frauen ist dieses Seminar nicht geeignet. Menschen mit chronischen Beschwerden bitten wir, vor der Anmeldung telefonisch Kontakt mit uns aufzunehmen, ob eine Teilnahme möglich ist.

Deine Investition:

Seminar „GUT AUFGESTELLT“ mit 5 Übernachtungen pro Person:

Gesamtkosten des Seminars ~ von 1.313,00 Euro bis 1.460,00 Euro	
Deine Seminar-Investition: Frühbuchervorteil bis 06.12.2025	693,00 Euro
Deine Seminar-Investition: nach dem 06.12.2025	765,00 Euro
Kosten im Doppelzimmer inkl. Verpflegung (vier Mahlzeiten täglich sowie Wasser, Tee):	620,00 Euro
Kosten im Einzelzimmer inkl. Verpflegung (vier Mahlzeiten täglich sowie Wasser, Tee):	695,00 Euro

Nicht in der Seminargebühr enthalten sind:

- ~ Faszien-Set & Schlaufe (solltest du noch kein Faszien-Set von Liebscher & Bracht haben, spreche uns gern an)
- ~ individuelle An- und Abreise zum Seminarort
- ~ Unterkunft inkl. Verpflegung
- ~ evtl. Reiseversicherung

Du kannst unser Anmeldeformular zusammen mit unseren Teilnahmebedingungen/AGB per E-Mail (siehe unten) anfordern und ausgefüllt an uns zurück senden. Alle wichtigen Informationen zur Seminargebühr, unseren Leistungen sowie Stornierungsbedingungen usw. sind dort detailliert beschrieben.

Wir freuen uns auf dich & grüßen dich herzlich,

Nadine & Madeleine



Alma Comida
—•••• GbR ••••—

Programm

Sonntag, 19. April ~ ab 16.00 Uhr Anreise

- Unser Zusammensein eröffnen wir um 17.00 Uhr mit einer kurzen Begrüßung & Kundalini-Meditation.
- ca. 18.15 ~ Abendessen.
- ab 19.15 ~ Kennenlernrunde

Montag, 20. April bis Donnerstag, 23. April

- 08.00 ~ Atemübungen (Hui Chun Gong)
- 08.20 ~ Befindlichkeitsrunde
- 09.00 ~ Frühstück
- 10.15 ~ Faszien-Übungen (Rollen & Dehnen)
- 12.15 ~ Mittagessen
Zeit zur freien Verfügung (Ruhe, Entspannung, Spaziergang)
- 15.00 ~ Integration der Persönlichkeit durch Aufstellungs- & Ritualarbeit
- 16.00 ~ Tee, Kaffeealternative & Gebäck
- 16.15 ~ Integration der Persönlichkeit durch Aufstellungs- & Ritualarbeit
- 18.30 ~ Abendessen

Freitag, 24. April

- 07.45 ~ Atemübung → Zeit zum Zimmer räumen
- 09.00 ~ Frühstück
- 10.15 ~ Faszien-Übungen (Rollen & Dehnen)
- 12:00 ~ Mittagessen
- 13.00 ~ Abschlußrunde
- 14.00 Uhr Abreise

Der Tagesablauf kann dem Gruppenbedürfnis angepaßt werden.