



Alle guten Dinge sind drei:

## Frühjahrs-Triade zur Vertiefung des inneren Weges

Aufeinander aufbauende Seminartage mit Kontemplation und Seelischem Erforschen

Leitung: Elisabeth Müller, Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens, Willigis Jäger  
Lehrerin im Würzburger Forum der Kontemplation  
Transpersonale Prozessbegleiterin

Thema:	<b>Dem Körper vertrauen</b>	<b>Alltag als Weg</b>	<b>Im Einssein die Ewigkeit berühren</b>
Termin:	22. Februar 2026 9.30-17 Uhr	22. März 2026 9.30-17 Uhr	26. April 2026 9.30-17 Uhr
Ort:	Zentrum für Yoga und Shiatsu	* Hauptstraße 48	* 61200 Wölfersheim
Kosten:	einzelnd: 65,-€		Gesamtbuchung: 150,-€

Grundelemente der Triade sind:

- Stillemeditation (Kontemplation), Gehmeditation
- Thematische Kurzvorträge
- Seelisches Erforschen in einfachen Übungen wie Monolog, Dyade, geführte Meditation
- Bewegung drinnen und draußen

Die Frühjahrs-Triade aus drei kurz aufeinander folgenden Seminartagen bietet die Möglichkeit, den inneren Weg zu vertiefen und an den angebotenen Themenfeldern, auch mit einer ‚Hausaufgabe‘ dranzubleiben. Sowohl die Kontemplation - also das Sitzen in der Stille -, als auch das Seelische Erforschen sind dafür geeignete Methoden.

**Dem Körper vertrauen** Dieses Seminar will dem Irrglauben entgegentreten, dass geistige und seelische Übungen nichts mit dem Körper zu tun haben. Wir werden im Gegenteil den Körper als wertvolles Instrument für unseren inneren Weg kennen- und schätzen lernen. Denn unser ganzes Sein, auch Erleuchtung, findet letztlich nur durch den Körper einen Ausdruck.

**Alltag als Weg** Unser Leben vollzieht sich im Alltag. Dieser ist Ziel und Maßstab für unser Bewusstsein. An diesem Tag werden wir den Fokus darauf legen, wie wir unsere spirituellen Einsichten in den Alltag ‚retten‘ können bzw. die dort wartenden Wachstumsaufgaben anschauen. Ein gestärktes Körperbewusstsein hilft uns zur Orientierung im Alltag.

**Im Einssein die Ewigkeit berühren** Sowohl unser Körper als auch unser Alltag sind – wie die Gesamtheit des Lebens – Manifestationen des göttlichen Urgrunds. Im Körper und mit unseren Alltagsthemen das Absolute zu berühren, kann uns nähren und großen Frieden bringen. Darum geht es an diesem Tag.

**Eine Meditationspraxis** verstärkt unsere innere Ruhe und Klarheit und bewirkt eine gesunde Verlangsamung, die an sich schon heilsam ist. Letztlich führt sie uns in die Erfahrung eines Friedens, der buchstäblich höher ist als alle Vernunft.

Letztlich dient sie dazu, unser Bewusstsein auszuweiten, damit wir lernen uns, sowohl in der täglichen Routine als auch in herausfordernden Situationen, die Frische des stets neuen Augenblicks zu bewahren und daraus zu handeln, also aus dem „Anfängergeist“, statt in unsere Muster zu verfallen oder gar in Widerstand zu gehen und unsere Klarheit zu verlieren.

**Das Seelische Erforschen** nimmt unser unmittelbares inneres Erleben in den Blick, so dass wir unsere Sehnsüchte und Reaktionen besser kennenlernen und mit der Zeit immer mehr zulassen und verstehen, was in uns vorgeht, ohne automatisch oder nach unseren Vorlieben zu reagieren. Dadurch haben wir mehr Wahlfreiheit, wie wir unserem Gegenüber begegnen wollen. Als spirituelle Grundhaltungen des seelischen Erforschens richten wir uns an Präsenz, Annahme, Offenheit, Wahrheitsliebe und Verbundensein aus und vertiefen diese.

Kräutertee und Wasser stehen für alle zur Verfügung, und für das gemeinsame Mittagessen werden die Teilnehmer/innen um einen einfachen Beitrag gebeten, um ihn mit den anderen zu teilen.

#### **Praktisches:**

Kursgebühr: 65,-€ für die Einzelbuchung. Wenn alle drei Seminare gleich zusammen gebucht werden, reduziert sich die Gesamtgebühr auf 150,-€. In Ausnahmefällen können nicht wahrgenommene Seminartage in der Herbst-Triade (27.09., 25.10., 22.11.2026) nachgeholt werden. Wer weniger als drei Seminare bucht, bezahlt den Einzelbuchungstarif.

Die Kursgebühr wird bar im Kurs bezahlt. (Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.)

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:

bis 17. Februar 2026

bei Elisabeth Müller

E-Mail: [kontemplation@elisabethmueller.com](mailto:kontemplation@elisabethmueller.com)

Telefon: 06031-162032 (AB)

Bei Absagen ab 4 Tage vor Kursbeginn, fällt die gesamte Kursgebühr an, falls nicht ein/e TeilnehmerIn vermittelt wird, der/die den Kursplatz übernimmt.

Die TeilnehmerInnen übernehmen die volle Verantwortung für ihre Aktivitäten im Kurs.