

## ■ *meditative wandertage*

Wir wandern durch schöne Landschaften und bleiben dabei in Kontakt mit unserer inneren Natur.

Wir erlauben eine bewusste innere Offenheit, die durch bestimmte Anleitungen, Erinnerungshilfen und Übungen unterstützt wird und lassen die in der Natur vorhandene Harmonie auf uns wirken. ( Teilnahme: 50.-€)

Termine: 13. Mai, 13. Juni, 18. Juli, 15. Aug., 19. Sep.,  
17. Okt., 14. Nov., 12. Dez.

## ■ *sonstige veranstaltungen*

19. - 20. Juni „Einführung in die spirituelle Astrologie“ (Wochenendseminar) mit Lianella Livaldi

( 120.- €, ermäßigt 90.- €) - Beginn: 10.00 h

## ■ *über die Akademie ...*

Immer mehr Menschen wird es allmählich bewußter, daß das menschliche Leben nur dann erfüllend wird, wenn die materiellen und spirituellen Dimensionen, der Körper und die Seele, das Äußere und das Innere im Gleichgewicht sind.

Die Aufgabe der Akademie ist es, in einer Zeit, in der der menschliche Verstand hauptsächlich mit dem Materiellen beschäftigt ist, Brücken zur spirituellen Dimension zu schaffen und den Menschen in ihrer Suche zu helfen. Wer die Bedeutung eines solchen Platzes einsieht und schätzt, kann das weitere Bestehen der Akademie durch ehrenamtliche Mitarbeit oder Spenden unterstützen.

**OASE e.V.** (gemeinnütziger Trägerverein der U.M.A.)

Dresdner Bank Freiburg

BLZ 680 800 30

Kto.-Nr. 049 173 4000

Postbank Karlsruhe

BLZ 660 100 75

Kto.-Nr. 550 55 755

Steuerlich absetzbare Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.



## „Lifesurfing“ 21.Aug. - 4.Sept. mit Bhashkar Perinchery Ferienseminar in der Toskana

Wenn die Herausforderungen des Lebens von uns richtig verstanden und angenommen werden, können sie eine Chance zum Lernen, zum Reifen, zum Fließen werden, um mit dem Lebenstanz in Einklang zu kommen.

Beim Windsurfen zum Beispiel erzeugt die Natur die Grunddynamik durch den Wind und den Tanz der Wellen. Für den Surfenden ist das Spiel und die Herausforderung dabei, das Gleichgewicht zu halten und voran zu kommen.

Life Surfing ist zu lernen, die Herausforderungen als Grundlage für die Lebensdynamik zu sehen, um in Einklang mit dem Leben zu kommen und eine tiefe innere Balance zu finden, die uns eine neue Sichtweise für unsere Realität eröffnet! Es ist ein inneres Erwachen, in dem wir nicht resignieren und in statischen Rollen erstarren, sondern bewußt am Leben teilnehmen und so Mit-schöpfer einer Realität der Liebe und Freude werden, die uns zu innerer Klarheit und Freiheit führt.

Preis mit Unterkunft und Verpflegung: 1490.- €

# Universale & Multiversale Akademie

## Programm 2010 Frühjahr / Sommer

Günterstalstr. 12  
Tel.: 0761 709665  
Fax: 0761 709672  
Öffnungszeiten:

79100 Freiburg  
www.uma-akademie.de  
info@uma-akademie.de  
tägl. 15:00 h - 21:00 h

## ■ meditative übungen:

### täglich:

6.30 h - 8.00 h Stilles Sitzen (Silent Sitting)

### wöchentlich:

Übungen für Entspannung, Harmonie und Lebensfreude

Diese Übungen helfen uns freudevoller, energetischer und harmonischer zu leben. Sie unterstützen eine tiefere Wahrnehmung von uns selbst und der Realität.

Mo.	10.00 h	Innere Metamorphose
	18.00 h	Innere Metamorphose
Di.	10.30 h	Vipassana-Meditation
	17.00 h	Hotei-Lach-Meditation
	18.30 h	Erblihen des Herzens
Mi.	10.00 h	Totales Tanzen
	16.30 h	Zen-Walking
	18.30 h	Mit dem Tanz fließen
Do.	10.00 h	Stilles Inneres Loslassen
	16.30 h	Za-Zen
	18.30 h	Stilles Inneres Loslassen
Fr.	18.30 h	Navaras: bewußtes Ausdrücken und Klären unseres Gefühlsspektrums
Sa.	18.30 h	Cosmic Tuning
Son.	18.30 h	Innerlich fließen mit sanften Lauten und Tönen

(Teilnahmepreis je Übung: 4.- €, erm. 3.- €)

### sonstige veranstaltungen:

Do.	20.30 h	Singen - Lieder des Herzens m. Nora & Peter
	20.30 h	Reiki-Austausch für alle Grade mit Felix
Sa.	20.30 h	CAM - Videofilm-Club zeigt ausgewählte Filme.



## Veranstaltungen mit Bhashkar Perinchery:

### ■ miracle

Mittwoch 21.00 h - in englischer Sprache

Sonntag 21.00 h - in deutscher Sprache

Ein Zusammenkommen mit Bhashkar Perinchery, das eine Atmosphäre für tiefere Wahrnehmung und Einsicht fördert.

Bei diesem Treffen, an dem Menschen, die auf der Suche sind teilnehmen, hat jeder die Möglichkeit, Fragen zu stellen. `MIRACLE` ist nicht nur eine Abkürzung für das englische "Meeting of Inner Remembrance, Awareness and Celebrative Living", es deutet auch darauf hin, sich des Wunders des Lebens bewußt zu werden und es zu feiern.

(Vor Anmeldung erforderlich! - Teilnahme 8.-€)

### ■ sesshin - wochen

Es sind intensive, an Bewußtheit orientierte Zeiten.

Sie beginnen jeweils 7 Tage vor dem Vollmond.

Täglich: 6.30 - 8.00 h und 22.15 - 23.15 h - Stilles Sitzen

18.30 - 20.00 h - meditative Übung des Tages

Für jede Sesshin-Woche werden bestimmte Erinnerungshilfen angeboten, die uns während dieser Woche innerlich begleiten und unsere Wachheit herausfordern.

Mit unserer Bereitschaft kann die Sesshin-Woche zu einer besonders wertvollen Zeit innerer Klarheit und tiefer Einsichten werden.

Am letzten Tag des Sesshins feiern wir entweder ein Vollmond-Fest oder einen Vollmond-Meditationsabend.

(Teilnahme inkl. Vollmond-Fest / Meditationsabend: 55.-€)

22. - 28. Mai | 20. - 26. Juni | 19. - 25. Juli | 17. - 23. Sept.

17. - 23. Okt. | 15. - 21. Nov. | 15. - 21. Dez.

## ■ einzelsitzungen

sind u.a. eine Hilfe, das in uns verborgene Potenzial aufzuspüren und eine Neuorientierung im Leben zu finden. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, sich mit den inneren Unklarheiten und Konflikten schöpferisch auseinander zu setzen, um neue Perspektiven und Impulse zu gewinnen.

Termine nach Vereinbarung

### ■ seminare / events

23.-25. Juli, 19. Jahresfeier der U.M.A.

24.-25. Juli, Tage der offenen Tür (ab 10.00 h)

25. Juli, Fest zum Vollmond (ab 20.15 h, 25.-€)

21. Aug. - 4. Sept. „Lifesurfing“ Ferienseminar in der Toskana (Preis 1490.- € inkl. allem)

22.-31. Okt. Natur, Entspannung & Mediation Seminar im Schwarzwald (Preis 790.- € inkl. allem)

### ■ vorträge (jeweils 20:15 h)

6.-8. Mai „Religion und Sexualität“

Do. 6. Mai: "Eros is eros is a rose" - Freude und Spass umgeben von den Dornen der Moral, Schuldgefühlen und Strafe."

Fr. 7. Mai: "Lebenslust und Religion - Auswirkungen eines missverstandenen Umgangs mit der Grundlage der Lebensdynamik."

Sa. 8. Mai: "Sexualität - eine große Herausforderung unseres Lebens.

Ein gesunder Umgang damit, um sich körperlich und seelisch zu entfalten."

17.-19. Juni „Funktionierende Roboter oder lebensfreudige Menschen - was machen wir aus uns?“

23.-24. Juli „Vorträge zum Tag der offenen Tür“

