

# **Kraft aus der Stille**

**Kontemplation**

**Wege der Achtsamkeit**



**Jahresprogramm**

**2021**

**Verein für Kontemplation e.V.**

## Liebe Empfänger unseres Kursprogramms!

Mit diesem Jahresprogramm erhalten Sie Informationen über unser Kursangebot 2021.

Das Sitzen in Stille der Meditation ermöglicht uns, den Blick nach Innen zu richten, das Leben von Innen heraus zu betrachten und zu erfahren, dass unsere eigentliche Kraftquelle näher ist, als wir vermuten. Die Stille und die damit verbundenen Bewegungs- und Meditationsformen zeigen, dass es sich lohnt, die Perspektive von außen nach innen zu wechseln, um Ruhe, Weite und innere Freiheit zu erleben.

Kontemplation und Zen als spirituelle Wege des Westens und des Ostens sind zunächst eine innere Haltung. Sie führen in die Erfahrung des Lebens als Einheit. Nicht durch das Denken erzielen wir die innere Erfahrung, sondern umgekehrt: Die innere Erfahrung führt zu einer neuen Denkweise und zu einer neuen Einstellung dem Leben gegenüber. Für diesen Prozess der spirituellen Bewusstwerdung, aus dem eine neue Lebensqualität hervorgeht, versuchen wir, günstige Voraussetzungen zu schaffen.

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen, unabhängig von religiöser Zugehörigkeit, Weltanschauung oder Bildung. Viele Teilnehmer kommen, um ihre spirituelle Praxis zu vertiefen. Wir freuen uns auch über jeden Gast, der erst herausfinden will, ob das jeweilige Angebot seinem/ihrem persönlichen spirituellen Interesse entspricht.

Ernsthaft Suchende sind uns herzlich willkommen.

Jan Sedivy

### Elemente der Kurse

Der Tagesablauf beinhaltet Sitzen in Sille (Einheiten zu je 25 Minuten, in Einführungskursen 20 Minuten), Meditation im Gehen, Vortrag, Gelegenheit zum persönlichen Gespräch, Körperübungen, Aufenthalt im Freien, Rezitation spiritueller Texte, Singen, Tönen und/oder ein Abendritual.

Zum Tagesablauf mehrtägiger Kurse im Kloster Armstorf gehört eine Stunde Arbeit im Haus oder im Garten. Während aller Kurse legen wir Wert auf ganztägiges Schweigen. Die Verpflegung ist fleischlos.

Die jeweils aktuellen Bestimmungen bezüglich Covid19 werden in allen Kursen beachtet.

## Kontemplationstag

**Samstag 16.01.2021**

**K 2021-1**

**9:30 bis 17:00 Uhr**

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 26

## Kontemplation und Qigong

**Samstag 23.01.2021**

**K 2021-2**

**9:30 bis 17:00 Uhr**

In diesem Kurs wechseln sich die Übungen der Kontemplation mit den achtsam ausgeführten Bewegungen des Qigong ab. Beides ergänzt sich und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Atmung. Der Kurs wird im durchgängigem Schweigen abgehalten. Er ist geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse.

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Angela Obermayr

Kursgebühr: 35,- € Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 26

## Taiji

**Freitag 29.01.2021**

**K 2021-3**

**18:00 Uhr bis**

**Sonntag 31.01.2021**

**13:00 Uhr**

Taiji Chan ist für Menschen jeden Alters ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Zusammenspiel des natürlich fließenden Atems, körperlicher Bewegung und geistiger Aufmerksamkeit wirkt kräftigend und beruhigend. Das gemeinsame Üben der Taiji-Form wird durch Sitzen in der Stille und Körperarbeit ergänzt. Am Samstag ist traditionell eine Stunde Arbeit (Samu) im und ums Haus Teil der Übung. Für Taiji.Chan ist eine hohe nach innen gerichtete Achtsamkeit charakteristisch. Der Kurs ist als Stress-Präventionskurs bei den Krankenkassen anerkannt und wird von vielen Krankenkassen finanziell unterstützt. (Teilnehmerzahl max. 12)

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: wChristine Mayr

Kursgebühr: 110,- €

Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

## **Kontemplation**

**Freitag 12.02.2021**

**Mittwoch 17.02.2021**

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 175,- €

Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

## **Zen und Qigong**

**Donnerstag 25.03.2021**

**Sonntag 28.03.2021**

Zen und Qigong sind zwei einander ergänzende Wege.

Die weich fließenden und ruhigen Bewegungen des Qigong helfen, körperliche Verspannungen und Blockaden zu lockern und führen zu einem harmonischeren Körpergefühl. Das achtsame Sitzen in Stille (Zazen), lässt den psychischen und mentalen Bereich des Menschen zur Ruhe kommen.

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Heinrich Allerstorfer und Angela Obermayr

Kursgebühr: 105,- €

Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

## **Kontemplation**

**Dienstag 30.03.2021**

**Sonntag 04.04.2021**

Ort: München, Schloss Fürstenried

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

Kursgebühr: 175,- €

Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

## **Kontemplation**

**Montag 05.04.2021**

**Freitag 09.04.2021**

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Stefan Eideloth

Kursgebühr: 140,- €

Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

## **K 2021-4**

**18:00 Uhr bis**

**10:00 Uhr**

## **K 2021-5**

**18:00 Uhr bis**

**10:00 Uhr**

## **K 2021-6**

**18:00 Uhr bis**

**10:00 Uhr**

## **K 2021-7**

**18:00 Uhr bis**

**10:00 Uhr**

## **Tag der Achtsamkeit**

**Samstag 10.04.2021**

## **K 2021-10**

**9:30 bis 17:00 Uhr**

Kennenlernen der Achtsamkeitsmethode nach Jon Kabat-Zinn: Body-scan (im Liegen) und geführte Atem- und Sitzmeditationen, sowie Gehmeditationen. Damit Körper und Geist in Einklang zueinander finden, unterstützen immer wieder sanft fließende Qigongübungen die Meditationen.

Kurze Anleitungen zur Selbstmassage nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sorgen für einen liebevollen Umgang mit sich selbst. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Ute Kurth

Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 26

Hinweis: Dieser Kurs ist im gedruckten Programm fälschlich mit dem Datum 30.4. angegeben.

## **Kontemplation**

**Freitag 16.04.2021**

**Sonntag 18.04.2021**

## **K 2021-8**

**18:00 Uhr bis**

**13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Günther Lohr

Kursgebühr: 70,- €

Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

## **Kontemplationstag**

**Samstag 08.05.2021**

## **K 2021-9**

**9:30 bis 17:00**

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 26

---

Achtsamkeit ist der bewusste Prozess  
urteilsfreier Aufmerksamkeit  
für die  
sich von Augenblick zu Augenblick  
enthaltende Erfahrung  
Tara Brach

**Schöpferische Stille**  
**Freitag 14.05.2021**  
**Sonntag 16.05.2021**

**K 2021-11**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Eine Kombination aus Sitzen in Stille, meditativem Gehen im Park und kreativem Gestalten der Eindrücke, die aus der Stille auftauchen. Es geht um Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, um bewussten Ausdruck der inneren Erfahrung mit einfachen Techniken auf Papier. Material wird gestellt.

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Sabine Penzenstadler  
Kursgebühr: 70,- € , Material: 12,- €  
Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung:S.26

**Kontemplation-Einführungskurs**  
**Freitag 04.06.2021**  
**Sonntag 06.06.2021**

**K 2021-12**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 70,- €  
Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung:S.26

**Zen-Wochenende (ZazenKai)**  
**Freitag 11.06.2021**  
**Sonntag 13.06.2021**

**K 2021-13**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Heinrich Allerstorfer  
Kursgebühr 70,- €  
Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung:S.26

**Kontemplation**  
**Mittwoch 23.06.2021**  
**Sonntag 27.06.2021**

**K 2021-14**  
**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort Kloster Cham:  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr 80,- €:  
Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung:S.26

**Ein Tag mit Feldenkrais**  
**Samstag 26.06.2021**

**K 2021-15**  
**9:30 bis 17:00 Uhr**

Die Feldenkraismethode ist eine Bewegungs- und Lern- methode basierend auf neurophysiologischen Grundla gen.

Verschiedene Körperbewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen werden auf einfache, spielerische Weise achtsam wahrge- nommen und auf der Suche nach Leichtigkeit erforscht. In dieser Atmosphäre der ruhigen Aufmerksamkeit werden körperliche und seelische Spannungen erfahren und reguliert.

Die Feldenkraismethode stellt eine effektive Möglichkeit dar, einen zunehmend leichteren Sitz für die Meditation zu entwickeln, der Körper kann sich besser niederlassen und entspannen, eine Hilfe, um in die Stille zu gehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Friederike Schnabel  
Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung  
Anmeldung: S. 26

**Qigong und Schöpferische Stille**  
**Samstag 10.07.2021**

**K 2021-16**  
**9:30 bis 17:00 Uhr**

Ein Tag in Stille zur Einkehr und Stärkung des inneren Gleichge- wichts. Die gegenstandslose Meditationsform der Kontemplation wird ergänzt durch kreatives Gestalten und ruhige körperliche Übungen. Qigong - achtsam und ruhig ausgeführte Körperübungen, Meditation in Bewegung. Schöpferische Stille - aus dem Inneren auf- tauchende Bilder mit einfachen Techniken auf Papier gestalten.

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Angela Obermayr, Sabine Penzenstadler  
Kursgebühr: 35,- € , Material: 4,- € , Selbstverpflegung  
Anmeldung: S. 26

**Taiji**  
**Freitag 16.07.2021**  
**Sonntag 18.07.2021**

**K 2021-17**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Kursbeschreibung: siehe K 2021 - 3  
Ort: Kloster Armstorf  
Leitung Christine Mayr:  
Kursgebühr: 110,- €  
Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

**Kontemplation** **K 2021-18**  
**Montag 02.08.2021 18:00 Uhr bis**  
**Sonntag 08.08.2021 10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Dr. Reiner Manstetten  
Kursgebühr 210,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung:S.26

**Kontemplationstag** **K 2021-19**  
**Samstag 07.08.2021 9:30 bis 17:00 Uhr**

Ort: Fraueninsel im Chiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung  
Anmeldung S. 26

:

**Kontemplation** **K 2021-20**  
**Montag 23.08.2021 18:00 Uhr bis**  
**Samstag 28.08.2021 10:00 Uhr**

Ort: Maria Kirchentel bei Lofer (Salzburger Land)  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr 175,- €:

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26.

**Zen-Kurs** **K 2021-21**  
**Donnerstag 02.09.2021 18:00 Uhr bis**  
**Sonntag 05.09.2021 13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Hanspeter Guggen  
Kursgebühr: 105,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

**Kontemplation und Qigong** **K 2021-22**  
**Freitag 24.09.2021 18:00 Uhr bis**  
**Sonntag 26.09.2021 13:00 Uhr**

Kursbeschreibung siehe K 2021-2

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Angela Obermayr  
Kursgebühr 70,- €:

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

**Kontemplationstag** **K 2021-23**  
**Samstag 02.10.2021 9:30 bis 17:00 Uhr**

Ort: Fraueninsel im Chiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung  
Anmeldung S. 26

**Ein Tag mit Feldenkrais** **K 2021-24**  
**Samstag 09.10.2021 9:30 bis 17:00 Uhr**

Kursbeschreibung siehe K 2021-15

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Friederike Schnabel  
Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung  
Anmeldung: S. 26

**Schöpferische Stille** **K 2021-25**  
**Samstag 16.10.2021 9:30 bis 17:00 Uhr**

Kursbeschreibung:siehe K2021-11

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Sabine Penzenstadler  
Kursgebühr: 35,- € , Material: 4,- € , Selbstverpflegung  
Anmeldung: S. 26

**Kontemplation** **K 2021-26**  
**Dienstag 19.10.2021 18:00 Uhr bis**  
**Sonntag 24.10.2021 10:00 Uhr**

Ort: Oase Steinerskirchen  
Leitung: Günther Lohr  
Kursgebühr: 175,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

**Tag der Achtsamkeit** **Kurs 2021-27**  
**Samstag 23.10.2021 9:30 bis 17:00 Uhr**

Kursbeschreibung:siehe K2021-10

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Ute Kurth  
Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung  
Anmeldung: S. 26

## **Kontemplation**

**Dienstag 02.11.2021**  
**Sonntag 07.11.2021**

## **K 2021-28**

**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 175,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

## **Vereinsversammlung**

**Samstag 20.11.2021**

## **K 2021-29**

**09:30 bis 17:00 Uhr**

Jahresversammlung des Vereins für Kontemplation e.V.

Alle Vereinsmitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen.

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Der Vereinsvorstand, keine Gebühren, Verpflegungs-  
kosten trägt der Verein

Anmeldung: S.26

## **Zen-Kurs**

**Freitag 26.11.2021**  
**Mittwoch 01.12.2021**

## **K 2021-30**

**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Heinrich Allerstorfer, Hanspeter Gugger

Kursgebühr: 175,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

## **Kontemplationstag**

**Samstag 27.11.2021**

## **K 2021-31**

**9:30 bis 17:00 Uhr**

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 35,- € , Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 26

## **Kontemplation**

**Freitag 03.12.2021**  
**Donnerstag 09.12.2021**

## **K 2021-32**

**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

Kursgebühr: 210,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

## **Thomas Evangelium**

**Mittwoch 08.12.2021**  
**Sonntag 12.12.2021**

## **K 2021-33**

**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Das Thomas Evangelium ist eines der frühesten außerbiblischen Zeugnisse der Jesus-Überlieferung - vor 70 Jahren im Wüstensand in Oberägypten wieder gefunden. Es macht die pluralen Anfänge der Geschichte des Urchristentums deutlich, bietet fremde Perspektiven, lässt aber auch biblische Texte neu lesen. Jesus ist hier vornehmlich Weisheitslehrer. Beziehungen zu Mystik und Gnosis sind unübersehbar.

Der Textbestand ist überschaubar: 114 ziemlich kurze Aussprüche („Logien“) von „Jesus, dem Lebendigen“.

Im Kurs wechseln Kurzvorlesungen, gegenständliche und nicht-gegenständliche Meditationen und bibliodramatische Übungen einander ab. Dabei geht es um Erfahrungen von Vergeblichkeit und Verstrickung, um Wege ins Offene, um neue Existenzorte und grenzenlose Freiheit.

Bibliodrama ist ein Weg indirekter Selbsterfahrung; es ist gleichermaßen text- und erfahrungsorientiert, kreativ gestalterisch, kritisch und meditativ.

Dabei geht es ebenso um das Bewusstwerden von Irritationen, Projektionen, Blockierungen in und gegenüber biblischen Texten wie um die Entdeckung von deren befreiendem, lebensfreundlichem Potential.

Jede Phase eines Bibliodramas beginnt mit körperorientierten Übungen; dem folgen die eigentlich kreative Arbeit auf äußeren Bühnen und mit inneren Vorstellungen / Imaginationen sowie ausführliche Gespräche, um den Prozess in all seinen Facetten zu reflektieren.

Literatur: G. M. Martin: Das Thomas-Evangelium. Ein spiritueller Kommentar. Stuttgart 1998

Ort: München, Schloss Fürstenried

Leitung: Prof. Dr. Gerhard Marcel Martin, Jan Sedivy

Kursgebühr: 220,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

---

Jesus sagte:

Es ist Licht im Inneren des Menschen Lichts,  
das auf der ganzen Welt leuchtet.

Wenn es nicht scheint, das ist Dunkelheit.

Thomas Evangelium

## Qigong und Tage der Stille

**Freitag 10.12.2021**

**Sonntag 12.12.2021**

**K 2021-34**

**18:00 Uhr bis**

**13:00 Uhr**

Einkehren in die stille Jahreszeit, in die Zeit des Zentrierens und der Sammlung, durch ruhige und zur Jahreszeit passende Qigongübungen und durch verschiedene Meditationsformen (geführte Atem- und Sitzmeditationen aus dem stillen Qigong, sowie Gehmeditationen).

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Ute Kurth

Kursgebühr: 70,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

## Kontemplationswochenende

**Freitag 17.12.2021**

**Sonntag 19.12.2021**

**K 2021-35**

**18:00 Uhr bis**

**13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Günther Lohr

Kursgebühr: 70,- €

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

## Kontemplationswochenende

**Freitag 17.12.2021**

**Sonntag 19.12.2021**

**K 2021-36**

**18:00 Uhr bis**

**13:00 Uhr**

Ort: Bildungshaus Volkersberg

Leitung: Stefan Eideloth

Kursgebühr: freiwillige Spende

Preise für Vollpension: S.19-25, Anmeldung: S.26

---

Ich habe die ganze Welt  
auf der Suche nach Gott durchwandert  
und ihn nirgendwo gefunden.  
Als ich wieder nach Hause kam,  
sah ich ihn an der Türe meines Herzens stehen,  
und er sprach:  
„Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten.“  
Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen.  
Dschalal ad-Din Rumi

## Kursleitung

**Allerstorfer Heinrich**, Jg. 1951, verh., fünf Kinder und sechs Enkelkinder; war beruflich im Bankwesen tätig. Begann 1986 bei Sr. Ludwigs (Koun An) am Georgenberg (Tirol) mit Kontemplation und wurde 1991 Zen-Schüler. Übertragung der Lehrbefugnis in Zen im Dezember 2015.

**Eideloth Stefan**, Jg. 1962, verheiratet, Theologiestudium, Realschullehrer und Ausbildung als Beratungslehrer, von 1985-1989 Kontemplationskurse bei Pater Franz Jalics (SJ) und seit 1996 bei Jan Sedivy, Kurstätigkeit seit 2008. Lehrbefugnis von Jan Sedivy. Mitglied in einem Jazzchor und einer Rockband.

**Gugger Hanspeter**, Jg. 1948, 3 erwachsene Kinder, Diplom Elektro Ingenieur. Zen-Praxis seit 1990. Ende 1997 Schüler von Sr. Ludwigs OSB. Seit Anfang 2013 Assistent von Erich Spranger. Seit 2017 Sitzgruppe und Übungsnachmittage im Zendo in Erlangen. Durch den Rückzug von Sr. Ludwigs in 2015, Neuorientierung in der „Leeren Wolke“ von Willigis Jäger. Am 28.04.2018 Bestätigung als assistierender Lehrer.

**Kurth Ute**, Jg. 1967; verh., 2 erwachsene Töchter, Ergotherapeutin seit 30 Jahren in der Sozialpsychiatrie; Qigong-Kursleiterin seit 2011, Qigong-Lehrerin seit 2013, MBSR-Stressbewältigung und Achtsamkeitslehrerin seit 2019; 15 Jahre Zen-Praxis.

**Lohr Günther**, Jg. 1952, verh., 3 Kinder, Diplomtheologe, 35 Jahre Seelsorger in der Erzdiözese München und Freising, davon die letzten 20 Jahre als Leiter der Abteilung Spiritualität. Kontemplationspraxis seit 1980, 16 Jahre Zenschulung bei Willigis Jäger, Leiter von Kontemplationskursen seit 1995.

**Manstetten Dr. Reiner**, Jg. 1953; verh. zwei Töchter, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg. Zen Praxis seit 1982. Lehrbefugnis in Zen von P. Willigis Jäger. Leitung von Kontemplationskursen seit 1995.

**Martin Prof. Dr. Gerhard Marcel**, Jg.1942, emeritierter Professor für Praktische Theologie an der Universität Marburg, entwickelte in Deutschland maßgeblich das Bibliodrama mit, forscht zu Fragen der Spiritualität, Autor zahlreicher Veröffentlichungen. Einem breiteren Publikum wurde er durch sein Buch Thomas-Evangelium bekannt.

---

Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe,  
die wir hinterlassen, wenn wir gehen. Albert Schweitzer

**Mayr Christine**, Jg. 1962, verh. 2 Söhne, Schülerin von Sr. Ludwigs Fabian, Lehrerin für Taiji Chan, Feldenkrais und verschiedene japanische Kampfkünste

**Obermayr, Angela**, Jg. 1966, verh., fünf erwachsene Kinder, Qigong Lehrerin. Ausbildung an der Uni Oldenburg 2012 - 2014. Kontemplationspraxis seit 2000 bei Sr. Ludwigs Fabian und Jan Sedivy.

**Penzenstadler Sabine**, Jg. 1957, verheiratet, drei erwachsene Kinder. Freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin mit Atelier in Erding. Workshops und Kunstprojekte zum Thema Kreativität und Wahrnehmung. Seit 2006 Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy. Mitgestaltung am Franziskanischen Friedensweg im Kloster Armstorf.

**Schnabel Friederike**, Jg. 57, 2 erwachsene Kinder, Feldenkraislehrerin seit 2003, seit 16 Jahren als Feldenkraislehrerin in der Schönklinik Vogtareuth in der Schmerztherapie und Rehabilitation und in eigener Praxis tätig. Kontemplationspraxis seit 1998 bei Jan Sedivy

**Sedivy Jan**, Jg. 1948, verh., drei erwachsene Kinder, Diplom-Theologe, langjähriger Dienst in der Erwachsenenbildung und Seelsorge der Erzdiözese München, Kurstätigkeit in Kontemplation seit 1985, Lehrbefugnis von Willigis Jäger. Vorstand im Verein für Kontemplation e.V.

---

Doch ohne es zu merken,  
versuchen wir gewöhnlich,  
etwas anderes als uns selbst zu verändern,  
die Dinge außerhalb von uns  
in Ordnung zu bringen.  
Aber es ist unmöglich,  
die Dinge zu organisieren,  
wenn ihr selbst nicht in Ordnung seid.  
Wenn ihr etwas auf rechte Weise,  
zur rechten Zeit tut,  
kommt alles andere in Ordnung.  
Shunryu Suzuki

## **Abende, Sitzgruppen vor Ort Zen und Kontemplation**

Die Abende bieten Gelegenheit, zusammen mit anderen das achtsame Sitzen in Stille einzuüben oder auch kennenzulernen.

Elemente der Abende sind: Sitzen in Stille (je 25 Min.), dazwischen meditatives Gehen, ergänzend evtl. Rezitation spiritueller Texte oder ein kurzer Impuls.

Für alle Gruppen gilt, dass es coronabedingt Abweichungen geben könnte. Im Zweifelsfall bitte bei der jeweiligen Kontaktperson nachfragen. Folgende Gruppen stehen mit uns in Verbindung:

:

### **80689 München-Blumenau, Terofalstraße 66**

Katholische Kirche „Erscheinung des Herrn“

Termin: Dienstag 19.30 (jeweils 14-tägig in den Kalenderwochen mit geraden Zahlen)

Kontakt: Dr. Ewald Reinhart, Tel. 089/81306004

### **81479 München, Konrad-Witz-Str. 17**

Gemeindesaal der Apostelkirche Solln

Termin: Dienstag von 19.30 – 21:00 Uhr  
Mittwoch von 7:50 Uhr bis 9:00 Uhr  
(in den Ferien nur nach Absprache)

Kontakt: Katharina Grötzner, Tel. 0171 3638 655

### **81825 München Trudering Scharfenbergstr. 4a**

Termin: Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr (wöchentlich)

Kontakt: Werner Seban, Tel: 089/8504376,  
RWSeban@t-online.de

### **82515 Wolfratshausen Waldram**

Evangelisches Gemeindehaus, Remigerstr. 9

Termin: Mittwoch, 19.45 - 21.15  
(entfällt in den Ferien und der Passionszeit)

Kontakt: Elke Eilert, Tel. 08171/267778,  
elke.eilert@elkb.de  
Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

### **83022 Rosenheim - Kastenu**

Pfarrei Hl. Familie, Kastenuer Straße 32

Termin: Montag 20:00–21:30 (entfällt in den Ferien)

Kontakt: Dr. Elisabeth Netopil,  
Sabine Schubert, Dipl. Theol. Tel. 08031/70839  
Albert Weiß Tel. 08036-2199  
Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.



### **83093 Bad Endorf – Stephanskirchen 4**

Termin: jeden 1., 3. und ggf. 5. Mittwoch im Monat  
20:00 – 21:30 Uhr (entfällt in den Ferien)  
Kontakt: Jan und Marianne Sedivy  
Tel. 08053/794685 info@schweigemeditation.de  
Sitzmatten, Bänkchen, Kissen sind vorhanden.

### **83229 Aschau im Chiemgau**

Evangelisches Gemeindezentrum, Martin-Luther-Weg 3  
Termin: Montag 18:00 – 19:30 Uhr Oktober – März  
Montag 19:00 – 20:30 Uhr April bis Sept.  
Kontakt: Edeltraud Jung, Tel. 08052/9700  
edeltraud.jung@t-online.de  
Sitzmatten, Bänkchen, Kissen sind vorhanden.

### **83404 Mitterfelden**

Pfarrzentrum, Ludwig-Thomastr.2  
Termin: Montag 17:30 – 18:30 Uhr  
(entfällt in den Ferien)  
Kontakt: Maria Butzhammer,  
Tel. 08654/50140, maria@butzhammer.de  
Sitzunterlage bitte mitbringen.

### **84104 Rudelzhausen (Landkreis Freising),**

An der Abens 4  
Termin: Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr ( entfällt in den Ferien )  
Kontakt: Elisabeth Schmitt, Tel. 08752/ 7214,  
schmitt-rudelzhausen@t-online.de  
Bänkchen und Kissen vorhanden

### **84427 Armstorf**

Bildungshaus der Franziskanerinnen, Dorfener Str. 12  
Termin: Montag 19:30 bis 21:00 Uhr  
Kontakt: Klaus Hintermaier, Tel. 08122/1606  
n.hintermaier@kbw-erding.de  
Sitzmatten, Bänkchen und Kissen sind vorhanden.

### **84453 Mühldorf**

Pfarrsaal St. Pius, Mößlinger Str. 17  
Termin: in der Regel jeden 4.Montag im Monat 19:30-21:00 Uhr  
Kontakt: Martin Kuhn, Tel. 08631/613-4774  
Sitzbänkchen sind vorhanden,  
eine Decke als Unterlage bitte mitbringen.

### **84567 Pomming bei Reischach**

Termin: Montag 19:30—21:00 Uhr  
(jeden 1. und 3. Montag im Monat)  
Kontakt: Inge Pauli, Tel. 08670/1034  
ingepauli@web.de

### **85221 Dachau (neu)**

Am Heideweg 3, Pfarrhaus Mariä Himmelfahrt  
Termin: Donnerstag 20:00 bis ca. 21:15  
(entfällt im August)  
Kontakt: Alfred Krämer, Tel. 08131 / 84844  
alfred\_kraemer@t-online.de

### **85551 Kirchheim bei München**

Pfarrer Caspar-Mayr-Platz 2, Andreassaal  
Termin: jeden Sonntag 20.30 - 21.45 Uhr  
(entfällt in den Ferien)  
Kontakt: Frieda Schöne, Tel. 089/9031559  
Erich Kertels, Tel. 089/9035430  
Decken und Bänkchen sind vorhanden.

### **85567 Grafing**

Katholisches Pfarrheim  
Termin: Mi 19:30 – ca. 21:15 Uhr (Herbst/Winter),  
20:00 – ca. 21:45 Uhr (Frühjahr/Sommer) ausgenom-  
men Schulferien  
Kontakt: Dr. Elisabeth Schipek, Tel. 08092/3957,  
zen@schipek.net  
Sitzkissen oder Bänkchen bitte mitbringen.

### **85653 Großhelfendorf**

Rosenheimer Str. 4  
Praxis im Kellergeschoss von „Händs on“  
Termin: jeden zweiten Donnerstag um 21:00 Uhr  
(entfällt in den Ferien)  
Kontakt: Christine Mayr, Tel. 0173/7266111

### **87600 Kaufbeuren-Neugablonz**

Jägerstr.7  
Termin: Freitag 20:00 – 21:30 Uhr (wöchentlich)  
Kontakt: Wolf-Dieter von Lübtow, Tel. 08341/62221  
vonluebtowkaufbeuren@t-online.de  
Sitzkissen oder Bänkchen bitte mitbringen.

## 91056 Erlangen,

Kitzinger Str. 15a

Termin: Mittwoch 19:00 – 21:00 Uhr  
Übungsnachmittage jeweils am Sonntag  
Ende Monat 13:00 – 18:00 Uhr

Kontakt: Hanspeter Gugger, Mobil 0171/5715944  
hanspeter.gugger@zen-meditation-inerlangen.de  
www.zen-meditation-in-erlangen.de  
Decken und Sitzkissen sind vorhanden.

## 96049 Bamberg

Auf dem Lerchenbühl 29b

Termin: Sonntag 19:30 - 21:00 Uhr  
(entfällt in den Ferien)

Kontakt: Erich Spranger, Tel. 0951/509104  
erich.spranger@posteo.de  
www.zen-erich-spranger.de  
Decken und Sitzkissen sind vorhanden.

## 97762 Hammelburg

Pfarrzentrum St. Johannes, Oskar-Röll-Platz 3

Termin: Freitag 19:00 – 20:30 Uhr  
(jeden 1. Freitag im Monat)

Kontakt: Stefan Eideloth, Tel. 09732/79630  
Meditationsbänkchen sind vorhanden,  
eine Decke als Unterlage bitte mitbringen.

## A-4081 Aschach/D

Pfarrzentrum, Pfarrgasse 1

Termin: Montag, 19:00 – 21:00Uhr  
(jeden zweiten Montag im Monat,  
entfällt in den Ferien)

Kontakt: Heinrich Allerstorfer, Tel. 07273/8964  
heinrich.allerstorfer@a1.net  
Bänkchen sind vorhanden,  
Matte oder Decke bitte mitbringen.

---

Es gibt einen Weg,  
den keiner geht,  
wenn Du ihn nicht gehst:  
es gibt Deinen Weg,  
ein Weg, der entsteht,  
wenn Du ihn gehst.  
Werner Sprenger

## Kursorte, Häuser und Preise

### Armstorf

Religiöses Bildungshaus der Franziskanerinnen  
Dorfener Str. 12, 84427 Armstorf  
www.bildungshaus-armstorf.com



### Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 58,- €  
Doppelzimmer mit Dusche und WC 56,- €  
Einzelzimmer mit Etagedusche/WC: 56,- €  
Doppelzimmer mit Etagedusche und WC 54,- €  
(geringfügige Preisänderung ist möglich)  
Wenn der Kurs mit dem Frühstück endet, verringert sich  
der Betrag um 18:00 €.

Standardmäßig wird ein Einzelzimmer mit Dusche und WC  
vergeben. Wenn Sie einen anderen Wunsch haben, vermerken  
Sie ihn bitte auf Ihrer Anmeldung.

### Anreise:

**Mit dem Auto:** Von München auf der B12 Richtung Passau  
bis Haag in OB, weiter auf der B15 in Richtung Landshut.  
Aus Richtung Haag in OB kommend, befindet sich das Kloster  
Armstorf ca. 2 km vor Dorfen in Fahrrichtung rechts.

**Mit der Bahn:** Strecke München-Mühldorf  
Station Dorfen, anschließend 3 km mit dem Bus  
in Richtung St. Wolfgang oder Taxi Nr. 08081/577  
Handy: 0175/4154909 (Fa. Wagner).

## Cham

Geistliches Zentrum der Redemptoristen  
Kloster Cham  
Ludwigstraße 16  
D-93413 Cham  
Tel. 09971/2000 – 0  
[www.kloster-cham.de](http://www.kloster-cham.de)



### Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Der Gesamtpreis für die Verpflegung und Übernachtung pro Person für K 2020-14 beträgt  
216,- € im Einzelzimmer  
206,- € im Doppelzimmer

### Anreise:

**Mit dem Auto:** Von der B20, B85, B22 kommend Richtung Cham-Mitte fahren. Nach der Regenbrücke rechts bis zum Kreisverkehr. Dort die dritte Ausfahrt wählen und immer der Vorfahrtsstraße folgen bis zur Ludwigsstraße. Nach ca. 100m ist rechts die Auffahrt zum „enhaus Maria Hilf“. Parkmöglichkeit ist im Innenhof.

**Mit der Bahn:** Cham (Opf.) erreichen Sie über Regensburg - Schwandorf oder über Nürnberg - Schwandorf. Das Exerzitienhaus ist nur wenige Gehminuten vom Bahnhof entfernt.

Taxis stehen am Bahnhof bereit. Tel.: 09971/9696

---

Willst du glücklich werden,  
dann mehre nicht den Besitz,  
sondern mindere die Wünsche.  
Seneca

## Fraueninsel im Chiemsee

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth  
83256 Frauenchiemsee  
[www.frauenwoerth.de](http://www.frauenwoerth.de)



### Tagespreise für Übernachtung:

( ohne Verpflegung )

Kategorie A (Dusche/WC, Seeblick)  
Einzelzimmer: € 60,- Doppelzimmer: € 50,-  
Kategorie B (Dusche/WC, Ho ick):  
Einzelzimmer: € 50,- Doppelzimmer: € 40,-  
Kategorie C (Etagen Dusche/WC):  
Einzelzimmer: € 35,- Doppelzimmer: € 30,-  
Verpflegung pro Tag (Ayurvedisch): € 43,-

### Anreise:

**Mit dem Auto:** Autobahn München-Salzburg, Ausfahrt Bernau, weiter über Prien-Rims ng nach Gstadt: Parkmöglichkeit. Im Sommer besteht alle 30 Min

**Mit der Bahn:** Strecke München-Salzburg, Bahnsta on Prien. Vom Hafen Prien-Stock aus fahren Schiffe zur Fraueninsel. Im Sommer alle 30 Minuten, im Winter stündlich.

Den Fahrplan der Schiffe finden Sie im Internet unter:  
[www.chiemsee-schiffahrt.de](http://www.chiemsee-schiffahrt.de) oder Tel. 08051/609-0

## **Maria Kirchentäl**

Haus der Besinnung

Maria Kirchentäl 1

A- 5092 St. Martin bei Lofer

[www.maria-kirchentael.at](http://www.maria-kirchentael.at)



### **Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:**

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 45,- €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 42,- €

Einzelzimmer mit Etagedusche/WC: 42,- €

Doppelzimmer mit Etagedusche und WC 39,- €

### **Anreise:**

Autobahn München - Salzburg, Abfahrt Traunstein/ Siegsdorf, über Inzell und Lofer nach St. Martin.

Mit dem Auto oder Postbus: aus Richtung Salzburg über Lofer aus Richtung St. Johann in Tirol über Lofer aus Richtung Zell am See über Saalfelden - bis St. Martin.

Von St. Martin 1/2 bis 3/4 Stunde Fußweg bergauf.

In den Sommermonaten ist die Zufahrt bis zum Haus möglich (Mautstraße).

Taximöglichkeit: Miet-Fritz: 06588/70078

bzw. 0664/5002222

## **München - Schloss Fürstenried**

Exerzitenhaus Schloss Fürstenried

Forst-Kasten Allee 103

81475 München



### **Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:**

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 90,- €

### **Anreise:**

**Mit dem Auto:** Autobahn 95 in Richtung Garmisch, zweite Ausfahrt Fürstenried West, Zufahrt über Neurieder Straße, Graubündener Straße, rechts in die Forstkasten-Allee bis zum Exerzitenhaus.

### **Mit der Bahn:**

Vom Hauptbahnhof: Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof umsteigen Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried West. Danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr. 166 bis Tischlerstraße.

Vom Bahnhof Pasing: Mit dem Bus Nr. 56 Richtung Fürstenried West, Ausstieg Bellinzonastraße

---

Meditation ist nur wirklich gedankenfrei,  
wenn sie nicht von ängstlichen Gedanken  
um die Gedankenlosigkeit beherrscht wird.

Raimon Panikkar

## Steinerskirchen

Oase Steinerskirchen

Bildungshaus der Herz-Jesu-Missionare,

Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart

web: [www.oase-steinerskirchen.de](http://www.oase-steinerskirchen.de)



### Preise:

Der Gesamtpreis für Übernachtung und Verpflegung im Einzelzimmer für den Kurs 2020-27 beträgt 283,80 Euro.

### Anreise:

**Mit dem Auto:** Steinerskirchen liegt ungefähr 20 km südlich von Ingolstadt und 65 km nördlich von München. Über die Autobahn München-Nürnberg, Ausfahrt Langenbruck, dann 7 km auf der B300 (Richtung Augsburg) zur Ausfahrt Pörnbach/Freinhausen.

**Mit der Bahn:** Die nächste Bahnstation ist Baar-Ebenhausen, auf der Strecke München-Ingolstadt, von da kann eine Abholung organisiert werden.

## Volkersberg

Haus Volkersberg

Volkersberg 1

97769 Bad Brückenau

web: <https://www.volkersberg.de>



### Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer mit Dusche und WC im Terrassenbau: 64,50 €

### Anreise:

**Mit dem Auto:** Von Norden oder Süden auf A7 kommend die Ausfahrt Bad Brückenau/Volkers nehmen, von hier noch ca. drei Minuten. Von Frankfurt: Autobahn A66, Ausfahrt Schlüchtern-Süd.

**Mit der Bahn:** Der nächste ICE-Bahnhof ist in Fulda. Mit der Regionalbahn können Sie nach Bad Kissingen oder Jossa fahren. Von den Bahnhöfen aus müssen Sie dann mit dem öffentlichen Bus weiterfahren. Die Haltestelle in Volkersbergnähe heißt „Abzweig Volkers“ - von hier aus ist es noch rund 1 Kilometer zu Fuß.

---

Wo war ich, als ich Dich suchte?

Du warst mir gegenwärtig,  
aber ich war mir selbst entfremdet.

Du warst mein Innerstes, und ich war draußen,  
und dort draußen suchte ich Dich.

Augustinus

---

Auf die Füße kommt unsere Welt erst wieder,  
wenn sie sich beibringen lässt,  
dass ihr Heil nicht in Maßnahmen,  
sondern in neuen Gesinnungen besteht.

Albert Schweitzer

## **Kursanmeldung**

**im Internet unter [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)  
oder per E-Mail an: [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)**

oder schriftlich:

Verein für Kontemplation e.V.  
Stephanskirchen 4  
83093 Bad Endorf

Sollten noch Fragen offen sein, erreichen sie uns unter der Telefonnummer 08053/794685

## **Bezahlung**

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung (Vollpension) werden vor Ort bar bezahlt.

Die Kursgebühr wird per Lastschriftverfahren oder durch Überweisung entrichtet. Wenn Sie uns Ihre Bankverbindung mitteilen (Anmeldeabschnitt), wird die Kursgebühr einige Tage vor Kursbeginn abgebucht.

Wenn Sie die Kursgebühr lieber überweisen möchten, verwenden Sie bitte folgende Bankverbindung:

**Empfänger: Verein für Kontemplation e. V.**

**IBAN DE83750903000002102269**

**BIC GENODEF1M05**

**Bankname: Liga Bank eG.**

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr so, dass sie spätestens drei Tage vor dem Kursbeginn bei uns eingeht.

## **Anmeldefrist**

**Melden Sie sich so bald wie möglich an, spätestens jedoch 14 Tage vor dem Kursbeginn.**

## **Abmeldung von einem Kurs**

Falls eine Abmeldung nicht zu vermeiden ist, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit. In diesem Fall bitten wir sie, uns eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro zu zahlen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt in den letzten 3 bis 8 Tagen werden 50% der Kursgebühr, mindestens aber 20,- Euro, als Ausfallgebühr fällig. Bei Abmeldung in den letzten drei Tagen vor dem Kursbeginn oder bei Nichterscheinen wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt. Wenn Sie uns eine Ersatzperson benennen können, müssen Sie keine Ausfallgebühr zahlen.

## **Ermäßigung**

Kontaktieren Sie uns bitte, falls Sie eine Ermäßigung benötigen. Ihr Anliegen wird diskret behandelt. Die Teilnahme an unseren Kursen sollte nicht an den Kosten scheitern.

## **Kursbestätigung und Infos**

Ca. 10 Tage vor dem Kursbeginn erhalten Sie von uns eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Anreise. Im Fall einer Absage werden Sie sofort informiert.

Wenn Sie uns Ihre E-Mailadresse mitgeteilt haben, erhalten Sie die Anmeldebestätigung per E-Mail.

## **Erklärung zum Datenschutz (DSGVO)**

Um Ihnen unser Programmheft weiterhin zukommen lassen zu können, haben wir Ihre Kontaktdaten gespeichert und müssen sie gegebenenfalls aktualisieren. Wir versichern Ihnen, dass wir diese Daten ausschließlich verwenden für den Versand des Jahresprogrammes, des Newsletters (Konti-Letter), die Erstellung der Kurslisten und der ausschließlich kursinternen Verwendung im jeweiligen Bildungshaus. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft und Löschung über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten.

## **Wer sind wir und was machen wir?**

Verein für Kontemplation e.V. ist eine Weggemeinschaft zur Förderung spiritueller Wege.

Wir bieten einführende und weiterführende Kurse an und unterstützen Aktivitäten, die sich für die Verbreitung spiritueller Wege einsetzen.

Dazu gehört auch die Unterstützung von Personen, die sich aus finanziellen Gründen mehrtägige Kurse nicht leisten können.

Der Verein ist gemeinnützig und konfessionell ungebunden.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit unterstützen.

### **Unser Konto für SPENDEN ist:**

**IBAN: DE0271150000000056234**

**BIC: BYLADEM1ROS**

**bei Sparkasse Rosenheim**

Hinweis:

Diese Bankverbindung bitte nur für Spenden verwenden und nicht für die Überweisung der Kursgebühr



Für den Inhalt verantwortlich:

Jan Sedivy, Vereinsvorstand

Verein für Kontemplation e.V.

Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf

Tel. 08053/794685; Fax 08053/794819

**[info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)**

**[www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)**