

Kraft aus der Stille

Kontemplation

Wege der Achtsamkeit



Jahresprogramm

2022

Verein für Kontemplation e.V.

Liebe Empfänger unseres Kursprogramms!

Wir freuen uns mit vielen von Euch, dass nach einer langen Pause Präsenzkurse wieder möglich sind und wir nun das Kursprogramm für 2022 vorstellen können.

Wichtiges Element aller Kurse ist die Stille. In allen Übungen geht es darum, den Augenblick bewusst zu erleben. Wir nehmen wahr, was gerade ist und wir werden uns unserer Gedanken und Vorstellungen bewusst. Gleichzeitig halten wir an nichts fest, sondern lassen alles los, was uns in den Sinn kommt.

Kontemplation und Zen als spirituelle Wege des Westens und des Ostens führen letztlich in die Erfahrung des Lebens als eine Einheit. Alles ist miteinander verbunden. Nichts und niemand ist isoliert. Diese Erfahrung führt zu einer neuen Denkweise und zu einer neuen Einstellung dem Leben gegenüber. Sie ermöglicht eine neue Lebensqualität. In unseren Kursen versuchen wir für diesen Prozess der spirituellen Bewusstwerdung günstige Voraussetzungen zu schaffen. Einige Angebote, wie Qigong, Taiji, Schöpferische Stille sind stärker an Bewegung bzw. Kreativität orientiert. Doch auch hier steht achtsame Präsenz, die Aufmerksamkeit auf das Jetzt, den gegenwärtigen Augenblick, im Mittelpunkt.

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 möchte, ob das jeweilige Angebot seinem/ihrer persönlichen spirituellen Interesse entspricht. Ernsthaft Suchende sind uns herzlich willkommen.

Elemente der Kontemplation und Zen Kurse:

Der Tagesablauf beinhaltet Sitzen in Stille (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.

Jan Sedivy

Kontemplationstage

Montag 03.01.2022

Samstag 08.01.2022

online K 2022-1

19:30 Uhr bis

21:00 Uhr

Ort: Online - Details S. 27

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 150 €

Anmeldung: S. 28

Zen und Qigong für Anfänger

Freitag 14.01.2022

Samstag 15.01.2022

online K 2022-2

16:00 Uhr bis

20:30 Uhr

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: Online - Details S. 27

Leitung: Heinrich Allerstorfer und Angela Obermayr

Kursgebühr: 50 €

Vollpension: Preise S. 22-26

Anmeldung: S. 28

Kontemplation - Einführungskurs online K 2022-3

Freitag 21.01.2022

Samstag 22.01.2022

16:00 Uhr bis

21:00 Uhr

Ort: Online - Details S. 27

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 50 €

Anmeldung: S. 28

Kontemplationstage

Freitag 04.02.2022

Samstag 05.02.2022

Ort: Online - Details S. 27

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 35 €

Anmeldung: S. 28

online K 2022-4

19:30 Uhr bis

17:00 Uhr

Kontemplation und Qigong

Samstag 05.02.2022

K 2022-5

9:30 Uhr 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 in durchgängigem Schweigen abgehalten. Er ist geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse.

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Angela Obermayr

Kursgebühr: 35 €, Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Freitag 25.02.2022

Mittwoch 02.03.2022

K 2022-6

18:00 Uhr bis

10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 175 €

Vollpension: Preise S. 22-24

Anmeldung: S. 28

Feldenkrais

Samstag 12.03.2022

K 2022-7

9:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Feldenkraismethode ist eine Bewegungs- und Lernmethode basierend auf neurophysiologischen Grundlagen.

Verschiedene Körperbewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen werden auf einfache, spielerische Weise achtsam wahrgenommen 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: Frederike Schnabel

Kursgebühr: 35 €, Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 28

Kontemplationstag

Samstag 19.03.2022

K 2022-8

9:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 35 €, Selbstverpflegung

Anmeldung: S. 28

Kontemplationstage

Freitag 25.03.2022

Samstag 26.03.2022

online K 2022-9

19:30 Uhr bis

17:00 Uhr

Ort: Online - Details S. 27

Leitung: Jan Sedivy

Kursgebühr: 35 €

Anmeldung: S. 28

Taiji-Chan

Freitag 01.04.2022
Sonntag 03.04.2022

K 2022-10

18:00 Uhr bis
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: Christine Mayr
Kursgebühr: 110 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Freitag 08.04.2022
Sonntag 10.04.2022

K 2022-11

18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Günther Lohr
Kursgebühr: 70 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Dienstag 12.04.2022
Sonntag 17.04.2022

K 2022-12

18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 200 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Montag 18.04.2022
Freitag 22.04.2022

K 2022-13

18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: 140 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation Einführungskurs

Freitag 06.05.2022
Sonntag 08.05.2022

K 2022-14

18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 70 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Zen und Qigong

Donnerstag 12.05.2022
Sonntag 15.05.2022

K 2022-15

18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer und Angela Obermayr
Kursgebühr: 105 €
Vollpension: Preise S. 22-28
Anmeldung: S. 28

Soviel die Seele in Gott ruht, soviel ruht Gott in ihr.

Ruht sie zum Teil in ihm, so ruht er zum Teil in ihr;
ruht sie ganz in ihm, so ruht er ganz in ihr.

Meister Eckhart

Schöpferische Stille
Freitag 27.05.2022
Sonntag 29.05.2022

K 2022-16
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,- €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Begegnungstag
Samstag 25.06.2022

K 2022-17

Unter dem Motto „Gemeinsam das Leben feiern“ laden wir alle, die sich mit uns verbunden wissen, herzlich zu einem „Begegnungstag“ auf die Fraueninsel ein!

Wir werden in den Klosterräumlichkeiten und auch im Außenbereich des Klosters zusammen schmausen, ratschen, lachen, meditieren, tanzen und singen, lauschen, uns neue Inspirationen auf dem Weg holen und die wundervolle, stets besondere Atmosphäre auf der Fraueninsel genießen. Die unterschiedlichen Angebote des Tages können vor Ort frei und spontan gewählt werden – ein „open space“ der Möglichkeiten und der Begegnungen – mit sich und anderen...

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Mitglieder des Vereins für Kontemplation e.V.
Gebühr: freiwillige Spende
Verpflegung: Buffet aus mitgebrachten Speisen (organisiert nach dem Anmeldeschluss)
Anmeldung: bitte bis Samstag, den 11.06.2022, S. 28

Taiji-Chan
Freitag 15.07.2022
Sonntag 17.07.2022

K 2022-18
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe K 2022-10
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christine Mayr
Kursgebühr: 110 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Schöpferische Stille
Samstag 23.07.2022

K 2022-19
9:30 bis 17:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe K 2022-16
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 35 € , Material: 4 € , Selbstverpflegung
Anmeldung: S. 28

Um zu wissen,
dass wir geliebt sind,
müssen wir leer genug sein,
um die Liebe in uns aufzunehmen.

Wenn wir das Denken einstellen,
wüßten wir vielleicht wirklich,
dass wir geliebt sind.

Reshad Feild

Kontemplation

Montag 01.08.2022
Sonntag 07.08.2022

K 2022-20
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplationstag

Samstag 06.08.2022

K 2022-21
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 35 €, Selbstverpflegung
Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Montag 22.08.2022
Samstag 27.08.2022

K 2022-22
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Maria Kirchentel bei Lofer (Salzburger Land)
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 175 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation und Qigong

Freitag 09.09.2022
Sonntag 11.09.2022

K 2022-23
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 70 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Zen

Donnerstag 22.09.2022
bis
Sonntag 25.09.2022

K 2022-24
18:00 Uhr
13:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe K 2022-34
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Hanspeter Gugger
Kursgebühr: 105 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Feldenkrais

Samstag 01.10.2022

K 2022-25
9:30 bis 17:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe K 2022-8
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Friederike Schnabel
Kursgebühr: 35 €, Selbstverpflegung
Anmeldung: S. 28

Schöpferische Stille

Samstag 08.10.2021

K 2022-26
9:30 bis 17:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe K 2022-16
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 35 €, Material: 4 €, Selbstverpflegung
Anmeldung: S. 28

Kontemplationstag

Samstag 08.10.2022

K 2022-27
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 35 €, Selbstverpflegung
Anmeldung: S. 28

Tag der Achtsamkeit
Samstag 15.10.2022

K 2022-28
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. 28

Kontemplation und Qigong
Samstag 22.10.2022

K 2022-29
9:30 bis 17:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe Kurs K 2022-6

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 35 €
Anmeldung: S. 28

Kontemplation
Freitag 28.10.2022
Donnerstag 03.11.2022

K 2022-30
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation
Dienstag 01.11.2022
Sonntag 06.11.2022

K 2022-31
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Oase Steinerskirchen
Leitung: Günther Lohr
Kursgebühr: 175 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Qigong und Stille
Freitag 11.11.2022
Sonntag 13.11.2022

K 2022-32
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 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Zen
Donnerstag 17.11.2022
Sonntag 20.11.2022

K 2022-33
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Zen ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Es werden keinerlei inhaltlichen Ziele vorgegeben. Zen in der hier praktizierten Form ist an keine bestimmte Religion, Weltanschauung oder Kultur gebunden und somit für alle offen. Das Sitzen in Stille (Zazen) macht uns präsent für das Jetzt und befreit uns aus Gewohnheit und Routine. Wir kommen dahin, vieles wie neu zu sehen und zu erleben.

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 105 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Vereinsversammlung
Samstag 19.11.2022

K 2022-34
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.28

Kontemplation

Montag 12.12.2022
Sonntag 18.12.2022

K 2022-38
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Freitag 02.12.2022
Sonntag 04.12.2022

K 2022-35
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Günther Lohr
Kursgebühr: 70 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Freitag 16.12.2022
Sonntag 18.12.2022

K 2022-39
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Haus Volkersberg
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: feriwilige Spende
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplation

Mittwoch 07.12.2022
Sonntag 11.12.2022

K 2022-36
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 160 €
Vollpension: Preise S. 22-26
Anmeldung: S. 28

Kontemplationstage

Freitag 16.12.2022
Samstag 17.12.2022

online K 2022-40
19:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Online - Details S. 27
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 35 €
Anmeldung: S. 28

Tag der Achtsamkeit

Samstag 10.12.2022

K 2022-37
9:30 bis 17:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe K 2022-29
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Ute Kurth
Kursgebühr: 35 €, Selbstverpflegung
Anmeldung: S. 28

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Hilde Domin

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, Diplomelektroingenieur. 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.

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.

Es ist weit, weit besser,
sich tatsächlich je und dann
in einsame Stille zurückzuziehen
und so neue Kraft für den Kampf zu suchen,
als sich sentimental nach einem vom Getöse der Welt
abgeschiedenen Leben zu sehnen.

Charles H. Spurgeon

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

Katholische Kirche „Erscheinung des Herrn“, Terofalstraße 66

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

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

81479 München

Gemeindesaal der Apostelkirche Solln, Konrad-Witz-Str. 17

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 - Kastenuau

Pfarrei Hl. Familie, Kastenuauer Straße 32

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

Kontakt: 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.

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

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

Pfarrhaus Mariä Himmelfahrt, Am Heideweg 3
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

Andreassaal, Pfarrer Caspar-Mayr-Platz 2
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.

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 des Monats 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-4070 Eferding

Kreativraum, Schlossergasse 2
Termin: Freitag 19:00 - 21:00 Uhr
(jeden zweiten Freitag im Monat,
entfällt in den Ferien)
Kontakt: Heinrich Allerstorfer, Tel.: 07273/8964
heinrich.allerstorfer@a1.net
Bänkchen und Matten sind vorhanden.

Kontemplationsabende online

Termin: Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr,
(außer bayerischen Sommerferien
und Feiertage)
Kontakt: der benötigte Link kann unter
info@schweigemeditation.de angefordert werden.
Ansonsten ist keine Anmeldung erforderlich.
Die Abende sind kostenlos.

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: Autobahn A94, München - Pocking, bis Autobahnausfahrt Dorfen, danach 2,5 Km auf B15 in Richtung Haag-Rosenheim oder über die B15 Rosenheim-Landshut, 3 Km vor, bzw. nach Dorfen.

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).

Fraueninsel im Chiemsee

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
www.frauenwoerth.de



Tagespreise für Übernachtung:

(ohne Verpflegung)

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

Anreise:

Mit dem Auto: Autobahn München-Salzburg, Ausfahrt Bernau, weiter über Prien-Rimsting nach Gstadt: Parkmöglichkeit. Vom Hafen Gstadt aus fahren Schiffe zur Fraueninsel. Im Sommer besteht alle 30 Min., im Winter stündlich.

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

Den Fahrplan und die Preise der Schiffe finden Sie im Internet unter: 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



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, hier Parkgebühr in Münzen 3.- (Parkschein-Automat).

Nur in den Sommermonaten ist die Zufahrt bis zum Haus möglich (Mautstraße mit Gebühr).

Taximöglichkeit: Miet-Fritz: 06588/70078

bzw. 0664/5002222

Steinerskirchen

Oase Steinerskirchen

Bildungshaus der Herz-Jesu-Missionare,

Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart

www.oase-steinerskirchen.de



Preise:

Der Gesamtpreis für Übernachtung und Verpflegung im Einzelzimmer für den Kurs 2022-31 beträgt 308,30 €.

Geringfügige Preisänderung ist möglich.

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
www.volkersberg.de



Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer mit Dusche und WC 78,50 €

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.

Neu in unserem Angebot: Online-Kurse

Während der Zeit des Lockdowns hat sich der Onlinekurs zu einem eigenen Format entwickelt. Auf der einen Seite sparen sich die Teilnehmer Reise- und Beherbergungskosten, auf der anderen sind sie herausgefordert, für die kontemplative Übung in ihrem Alltag Raum zu schaffen und diesen von unnötigen Dingen zu „entrümpeln“. Alle Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung einen Link für die Verbindung über die für unsere Kursarbeit lizenzierte Konferenzplattform Zoom. Jeder Kurs beginnt mit einem Einführungsvortrag und einer anschließenden gemeinsamen Übungseinheit.

Zum Ablauf der Kurse:

(1) Die zwei- und dreitägigen Onlinekurse verbringen wir, abgesehen von Essens- und Schlafpausen, durchgehend in der Gruppe. Der zeitliche Ablauf gliedert sich in übersichtliche Einheiten und wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

(2) Der fünftägige Onlinekurs (K 2022-1) hat folgende Struktur:

* Einführung für alle: Montag 3.1.2022 um 19:30 Uhr

* Ab 4.1.: Tagesbeginn um 6:00 Uhr: 3 x Sitzen mit der Gruppe und abschließende Rezitation

* Täglicher Impuls zu einer festgelegten Zeit, als Text oder mp3-Datei (Audio bzw. Video)

* Tägliches Einzelgespräch mit dem Kursleiter.
Der Zeitpunkt wird vorab individuell vereinbart.

* Den übrigen Tagesverlauf gestalten alle Teilnehmer für sich persönlich und entsprechend ihren jeweiligen Möglichkeiten. Die besondere Aufgabe liegt darin, soviel Zeit wie möglich dem Sitzen in Stille zu widmen und gleichzeitig die wichtigen Dinge des Alltags nicht zu vernachlässigen (Stichwort „Entrümpelung“). Entscheidend ist letztlich nicht, wie viele Stunden jemand täglich meditiert, sondern dass der ganze Tag durchdrungen ist von der Haltung der achtsamen Präsenz.

* Zum Tagesabschluss treffen wir uns um 19:30 Uhr noch einmal als Gruppe. Auf eine gemeinsame Rezitation folgen ein kurzer Austausch, drei Sitzeinheiten in Stille und ein abschließendes Ritual, verbunden mit einem Segenswunsch.

Kursanmeldung

im Internet unter www.schweigemeditation.de	
oder per E-Mail an info@schweigemeditation.de	
oder postalisch bei:	
noch bis 31.12.2021	ab 01.01.2022
Verein für Kontemplation e.V. Stephanskirchen 4 83093 Bad Endorf	Verein für Kontemplation e.V. z.Hd. Angela Obermayr Pollersham 1 83549 Eiselfing
Nachfragen gern noch bis 31.12.2021 unter	Nachfragen gern ab 01.01.2022 unter
08053/794685	08071 / 51425 zu folgenden Bürozeiten: Montag: 8:30 - 11:00 Uhr Mittwoch 14:30 - 17:30 Uhr

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 Kursbeginn bei uns eingeht.

Anmeldefrist

14 Tage vor 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 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 zur 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 die Möglichkeit, sich über Ihre personenbezogenen Daten zu informieren oder diese löschen zu lassen.

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 auch finanziell 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

www.schweigemeditation.de