

Kraft aus der Stille
Kontemplation
Wege der Achtsamkeit



Jahresprogramm
2023

Verein für Kontemplation e.V.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Interessierte!

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Kursprogramm 2023 anbieten zu können.

Die Übung

In allen Kursen und Übungen geht es darum, uns voll und ganz auf die Gegenwart einzulassen. Das heißt, wir sind bereit, wahrzunehmen, was ist (außerhalb und innerhalb von uns). Zugleich üben wir, nicht daran festzuhalten, sondern immer wieder loszulassen und uns auszurichten auf die Gegenwart.

Die Wege

Man kann unser Bewusstsein mit einem Fass vergleichen, das ständig mit den verschiedensten Dingen gefüllt wird. Tageszeitung, Autoradio, Smartphone, PC, Begegnungen, Gespräche, Pläne, Gedanken - ständig ist das Fass voll. Und dann sind da noch die ganz persönlichen Problemfelder wie Erfolgsdruck, Sorgen, Beziehungsnöte usw. Im Zentrum unseres Kursangebots stehen Kontemplation und Zen, zwei über Jahrhunderte praktizierte Wege der Achtsamkeit und Bewusstseinsvertiefung.

Die Stille

Wichtiges Element dabei ist die Stille. Sich ihr zu überlassen, ist wohlthuend und nichts Aufgesetztes. Die Stille hat eine reinigende und heilende Kraft. Sie öffnet unser Bewusstsein und ordnet das Leben von innen her. Johannes vom Kreuz sagt: „Der Weg zu Gott ist immer auch ein Weg in die Stille.“

Die Erfahrung

Unsere Übung der Achtsamkeit führt uns letztlich in die Erfahrung des Lebens als eine Einheit. Alles ist miteinander verbunden. Nichts und niemand ist isoliert. Diese Erfahrung ermöglicht eine neue Lebensqualität. Sie ist Ausgangspunkt für eine neue Denkweise und eine neue Einstellung sich selbst, dem Nächsten und dem Leben gegenüber.

Der Tagesablauf

In unseren Kursen versuchen wir, für diesen Prozess der spirituellen Bewusstwerdung günstige Voraussetzungen zu schaffen. Einige Angebote, wie Qigong, Taiji und Schöpferische

Stille sind stärker an Bewegung bzw. Kreativität orientiert. Doch auch hier steht achtsame Präsenz, d.h. die Aufmerksamkeit für das Jetzt, den gegenwärtigen Augenblick, im Mittelpunkt.

Das Übungsprogramm 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 - als praktizierte Achtsamkeit im Alltag. Während eines Kurses legen wir Wert auf ganztägiges Schweigen.

Bei mehrtägigen Kursen ist die Verpflegung fleischlos. Bei eintägigen Kursen gilt Selbstversorgung.

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

Die Angebote in diesem Programmheft stehen allen Menschen offen, unabhängig von religiöser Zugehörigkeit, Weltanschauung oder Bildung.

Ernsthaft Suchende sind uns herzlich willkommen.

Jan Sedivy

Stefan Eideloth



Kontemplationskurs
Dienstag 03.01.2023
Sonntag 08.01.2023

online K 2023-1
19:30 Uhr bis
08:00 Uhr

Ort: Online - Details S. 27
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 150 €
Anmeldung: S. 29

Zen und Qigong
Freitag 27.01.2023
Samstag 28.01.2023

online K 2023-2
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: Angela Obermayr, Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Kontemplationstag
Samstag 28.01.2023

K 2023-3
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

Tag der Achtsamkeit
Samstag 11.02.2023

K 2023-4
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Kennenlernen der Achtsamkeitsmethode nach Jon Kabat-Zinn: Bodyscan (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: 40 €
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs
Freitag 17.02.2023
Donnerstag 23.02.2023

K 2023-5
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Die Menschen, denen wir eine Stütze sind,
geben uns den Halt im Leben.

Marie von Ebner Eschenbach

Feldenkrais
Samstag 25.02.2023

K 2023-6
09:30 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: 40 €
Anmeldung: S. 29

Zen Kurs
Freitag 03.03.2023
Sonntag 05.03.2023

K 2023-7
18:00 Uhr bis
12:00 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: 80 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Meditatives Zeichnen
Samstag 11.03.2023

K 2023-8
9:30 Uhr bis
17:30 Uhr

Meditatives Zeichnen ist im Wechsel von Stillemeditation und Zeiten zum Zeichnen tief entspannend. Erst durch das genaue und wiederholte Hinsehen auf Objekte aus der Natur, werden viele Details bewußt erkannt. Das Zeichnen gelingt wie von allein und völlig ohne Druck. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bereits Geübte werden neue Aspekte der Wahrnehmung für das Zeichnen entdecken.

Material ist vorhanden, kann aber auch mit gebracht werden.

Ort: Bildungswerk Rosenheim
Leitung: Brigitte Schneider
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

Kontemplation
Samstag 18.03.2023

K 2023-9
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

Wer gelernt hat, sich von der Herrschaft des Ärgers zu befreien, wird das Leben viel lebenswerter finden.

Euripides

Kontemplationkurs
Dienstag 04.04.2023
Sonntag 09.04.2023

K 2023-10
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 200 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs
Montag 10.04.2023
Freitag 14.04.2023

K 2023-11
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: 140 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Kontemplation und Qigong
Samstag 15.04.2023

K 2023-12
09:30 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: 40 €
Anmeldung: S. 29

Schöpferische Stille
Samstag 29.04.2023

K 2023-13
09:30 Uhr bis
17:00 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: 40 €, Material: 4,- €
Anmeldung: S. 29

Zen-Meditation und Qigong
Donnerstag 11.05.2023
Sonntag 14.05.2023

K 2023-14
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr, Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Kontemplation Einführungskurs K 2023-15
Freitag 19.05.2023
Sonntag 21.05.2023

18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 80 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Kontemplationstag
Samstag 10.06.2023

K 2023-16
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

Taiji-Chan
Freitag 07.07.2023
Sonntag 09.07.2023

K 2023-17
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Taiji-Chan ist für Menschen jeden Alters ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Zusammenspiel des natürlichen 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. 22-27
Anmeldung: S. 29

Schöpferische Stille
Samstag 22.07.2023

K 2023-18
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 40 €, Material: 4,- €
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs
Montag 31.07.2023
Sonntag 06.08.2023

K 2023-19
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Thomas Evangelium
Mittwoch 09.08.2023
Sonntag 13.08.2023

K 2023-20
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: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Prof. Dr. Marcel Martin, Jan Sedivy
Kursgebühr: 220 €:
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs
Montag 21.08.2023
Samstag 26.08.2023

K 2023-21
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Maria Kirchentel bei Lofer
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 175 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Zen Kurs
Donnerstag 14.09.2023
Sonntag 17.09.2023

K 2022-22
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Hanspeter Gugger
Kursgebühr: 105 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Kontemplationstag
Samstag 23.09.2023

K 2023-23
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

Kontemplation und Qigong
Freitag 29.09.2023
Sonntag 01.10.2023

K 2023-24
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 80 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Feldenkrais
Samstag 30.09.2023

K 2023-25
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Friederike Schnabel
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

Taji-Chan
Freitag 13.10.20
Sonntag 15.10.2023

K 2023-26
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christina Mayr
Kursgebühr: 110 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

Die Vergangenheit wird durch die Gegenwart erlöst,
doch nur, wenn wir gegenwärtig sind.

Reshad Feild

**Tag der Achtsamkeit
Samstag 21.10.2023**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Ute Kurth
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

**Kontemplationskurs
Freitag 27.10.2023
Mittwoch 01.11.2023**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 175 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

**Zen Kurs
Donnerstag 09.11.2023
Sonntag 12.11.2023**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 105 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

**Kontemplationstag
Samstag 11.11.2023**

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S. 29

**K 2023-27
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr**

**K 2023-28
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr**

**K 2023-29
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr**

**K 2023-30
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr**

**Qigong und Stille
Freitag 17.11.2023
Sonntag 19.11.2023**

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: 80 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

**Vereinsversammlung
Samstag 18.11.2023**

Jahresversammlung des Vereins für Kontemplation e.V. Alle Vereinsmitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen.

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Der Vereinsvorstand, keine Gebühren,
Anmeldung: S.29

**Kontemplationskurs
Freitag 01.12.2023
Sonntag 03.12.2023**

Ort: Volkersberg
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: freiwillige Spende
Vollpension: Preise S. 22-27

**K 2023-31
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr**

**K 2023-32
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr**

**K 2023-33
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr**

Schöpferische Stille
Samstag 02.12.2023

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 40 €, Material 4 €
Anmeldung: S. 29

K 2023-34
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Kontemplationskurs
Montag 11.12.2023
Sonntag 17.12.2023

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

K 2023-35
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Kontemplationskurs
Dienstag 12.12.2023
Sonntag 17.12.2023

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 200 €
Vollpension: Preise S. 22-27
Anmeldung: S. 29

K 2023-36
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

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 Zenschüler. 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.

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.

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.

Zärtlichkeit und Güte sind kein Zeichen von Schwäche
und Verzweiflung,
sondern Ausdruck von Stärke und Entschlossenheit.

Khalil Gibran

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. 1957, 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

Schneider, Brigitte, Jg. 1970, erwachsene Kinder und Enkelkinder. Freiberufliche Designerin und freischaffende Künstlerin. Kurse zum Schmuck entwerfen und herstellen, verschiedene Zeichentechniken und Kreativitätstraining seit 1994, Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy seit 2010.

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.

Geh in deinen eigenen Grund!
Inwendig im Innersten der Seele:
da ist dein Leben, und da allein lebst du.

Meister Eckhardt

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

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

Pfarrrei Hl. Familie, Kastenuauer Straße 32

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

Kontakt: Dipl. Theol. Sabine Schubert,
Tel.: 08031/70839 ;
Albert Weiß Tel.: 08036-2199
Sitzunterlagen und Bänkchen sind vor-
handen.

83093 Bad Endorf

Kath. Pfarrheim St. Jakob, Kirchplatz 1

Termin: jeden Donnerstag 20:00 – 21:30 Uhr
(entfällt in den Ferien)

Kontakt: Gerhard Ehl, 08053 / 49851,
fam.ehl@gmx.de
Angela Obermayr 08071 / 51425
Jan Sedivy info@schweigemeditation.de
Sitzmatten, Bänkchen, Kissen sind vor-
handen.

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: in der Regel jeden 2. Montag 19:30 bis
21:00 Uhr

Kontakt: Nikolaus Hintermaier, Tel.: 08122/1606
n.hintermaier@kbw-erding.de
Sitzunterlage bitte mitbringen.

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,
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

85567 Grafing

Evangelisches Gemeindehaus, Glonnerstr. 7

Termin: Die. 19:30 – 21:15 Uhr (ausgenom-
men Schulferien)

Kontakt: Frieda Milo, Tel.: 08092 9107
Sitzunterlage 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
Sitzunterlage bitte mitbringen.

In dem Maße, in dem wir uns der Wahrheit
selbst hingeben,
erhält sie Raum, um in Erscheinung zu treten.

Reshad Feild

Spuren im Sand Verlag: Sphinx Medien Basel 1990 S. 42

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-in-erlangen.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 18:30 - 20:00 Uhr
(jeden 1. Freitag im Monat)

Kontakt: Stefan Eideloth, Tel.: 09732/79630
Meditationsbänkchen sind vorhanden,
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: benötigter Link hier erhältlich:
info@schweigemeditation.de

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: 63,50 €
Doppelzimmer mit Dusche und WC: 61,50 €
Wenn der Kurs mit dem Frühstück endet, verringert sich der Betrag um 19,00 €.
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 (Etagen 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 alle 30 Minuten, 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:

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

Oder 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 (Parkautomaten oben am Parkplatz in Münzen 5.-, darin ist die Mautgebühr enthalten).

Mit der Bahn: bis St. Martin, dann Taximöglichkeit:
Miet-Fritz: 06588/70078 bzw. 0664/500222

Rosenheim Bildungswerk Rosenheim e.V.

Pettenkofenstr. 5
83022 Rosenheim
www.bildungswerk-rosenheim.de



Anreise:

Mit dem Auto: Das Bildungswerk Rosenheim ist im Bildungszentrum St. Nikolaus Rosenheim zu finden. Direkt am Klinikum Rosenheim. Parkplätze sind begrenzt vorhanden. Im nahen Umkreis finden Sie aber zahlreiche Parkmöglichkeiten, wie z.B. das Parkhaus am Klinikum. Weitere Parkplätze finden Sie auf der Loreto-wiese und am Kaiserbad.

Mit der Bahn: Ca. 20 Minuten Fußweg - über die Bahnhofstraße und durch die Fußgängerzone, Mittertor und Kaiserstraße, dann rechts in die Ellmaierstraße und die nächste links in die Pettenkofenstraße.

Oder Buslinie 6: Die Haltestelle „Klinikum“ liegt genau gegenüber dem Haupteingang des Bildungszentrums.

Volkersberg

Haus Volkersberg
Volkersberg 1
97769 Bad Brückenau
www.volkersberg.de



Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Der Gesamtpreis Kurs K-2023 35 im Einzelzimmer mit Dusche und WC, Vollpension beträgt 215,20 €.

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.

Online-Kurse

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 hat folgende Struktur:

* Einführung für alle: Montag 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: Verein für Kontemplation e.V.
z. Hd. Angela Obermayr
Pollersham 1
83549 Eiselfing

Kontakt telefonsch: 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:

Unser Konto für KURSGEBÜHREN ist:

Empfänger: Verein für Kontemplation e. V.

IBAN: DE83 7509 0300 0002 1022 69

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. Ebenso akzeptieren Sie mit Ihrer Anmeldung die Stornobedingungen des jeweiligen Kurshauses. Diese sind auf der website der Kurshäuser jeweils in deren AGBs einzusehen.

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: DE74 7509 0300 0202 1022 69

BIC: GENODEF1M05

bei Liga Bank eG

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.

info@schweigemeditation.de

www.schweigemeditation.de