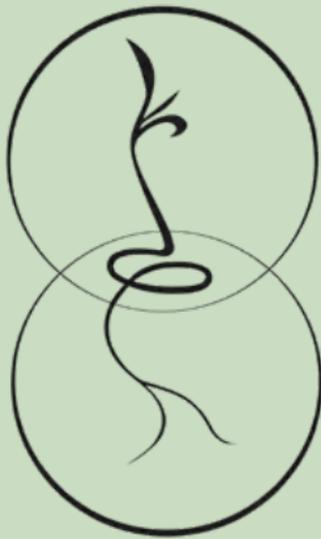


Kraft aus der Stille
Kontemplation
Wege der Achtsamkeit



Jahresprogramm
2024

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



Kontemplationstag
Samstag 13.01.2024

K 2024-1
9:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S.26

Kontemplationskurs
Sonntag 14.01.2024
Sonntag 21.01.2024

online K 2024-2
19:30 Uhr bis
08:00 Uhr

Ort: Online - Details S. 25
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 210 €
Anmeldung: S.26

Kontemplation und Qigong
Samstag 20.01.2024

K 2024-3
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.26

Kontemplationskurs
Dienstag 13.02.2024
Sonntag 18.02.2023

K 2024-4
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 175 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Tag der Meditationen
Samstag 24.02.2024

K 2024-5
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Tag der „Meditationen aus aller Welt“
Im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen und Gestalten.
An diesem Tag werden wir Meditationen aus aller Welt praktizieren - bekannte und überraschend andere Formen! Sich unvoreingenommen einlassen in die Andersartigkeit und staunend mit einem „Anfängergeist“ vielleicht Neues entdecken. Zusätzlich runden Qigong-Übungen zur Dehnung und Lockerung das Programm ab.

Dieses Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Ute Kurth
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S.26

aus Indien:

In jedem Wassertropfen ist Wasser,
in jedem Strahl ist Licht,
in jedem Funken ist Feuer.
So ist auch in jedem Geschöpf der Schöpfer.

Zen-Kurs
Donnerstag 07.03.2024
Sonntag 10.03.2024

K 2024-6
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 105 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Meditatives Zeichnen
Samstag 16.03.2024

K 2024-7
09:00 Uhr bis
17:00 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: 50 €
Anmeldung: S.26

Feldenkrais
Samstag 16.03.2024

K 2024-8
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.26

Kontemplationstag
Samstag 16.03.2024

K 2024-9
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S.26

Corneille

Die Art, wie man gibt,
ist mehr wert,
als das, was man gibt.

Kontemplationskurs
Dienstag 26.03.2024
Sonntag 31.03.2024

K 2024-10
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 200 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Kontemplationskurs
Montag 01.04.2024
Freitag 05.04.2024

K 2024-11
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: 140 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Kontemplationswochenende
Freitag 19.04.2024
Sonntag 21.04.2024

K 2024-12
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 80 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Taiji-Kurs
Freitag 26.04.2024
Sonntag 28.04.2024

K 2024-13
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. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Zen und Qigong
Freitag 03.05.2024
Sonntag 05.05.2024

K 2024-14
18:00 Uhr bis
13:00 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: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr, Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 95 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Zen-Meditation
Donnerstag 20.06.2024
Sonntag 23.06.2024

K 2024-15
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Hanspeter Gugger
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Schöpferische Stille
Samstag 06.07.2024

K 2024-16
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 vor Ort zu zahlen: 4,- €
Anmeldung: [S.26](#)

Feldenkrais und Kontemplation K 2024-17
Freitag 12.07.2024 **18:00 Uhr bis**
Sonntag 14.07.2024 **13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Frederike Schnabel
Kursgebühr: 80 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Kontemplationstag
Samstag 13.07.2024

K 2024-18
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: [S.26](#)

Kontemplationskurs
Montag 05.08.2024
Sonntag 11.08.2024

K 2024-19
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Kontemplationskurs
Dienstag 27.08.2024
Sonntag 01.09.2024

K 2024-20
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 200 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: [S.26](#)

Marie von Ebner-Eschenbach

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

Kontemplation und Qigong
Samstag 28.09.2024

K 2024-21
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S.26

Qigong und Stille
Samstag 09.11.2024

K 2024-25
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Ute Kurth
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S.26

Kontemplationstag
Samstag 28.09.2024

K 2024-22
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S.26

Zen-Kurs
Donnerstag 14.11.2024
Sonntag 17.11.2024

K 2024-26
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 105 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Zen-Meditation
Donnerstag 10.10.2024
Sonntag 13.10.2024

K 2024-23
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Hanspeter Gugger
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Taiji-Kurs
Freitag 22.11.2024
Sonntag 24.11.2024

K 2024-27
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christine Mayr
Kursgebühr: 110 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Kontemplationskurs
Montag 28.10.2024
Samstag 02.11.2024

K 2024-24
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 175 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Euripides

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

Meditatives Zeichnen
Samstag 23.11.2024

K 2024-28
09:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Bildungswerk Rosenheim
Leitung: Brigitte Schneider
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S.26

Kontemplationswochenende
Freitag 13.12.2024
Sonntag 15.12.2024

K 2024-32
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Volkersberg
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: freiwillige Spende
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Kontemplationswochenende **K 2024-29**
Freitag 29.11.2024 **18:00 Uhr bis**
Sonntag 01.12.2024 **13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 80 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Kontemplationskurs **online K 2024-33**
Freitag 20.12.2024 **19:30 Uhr bis**
Sonntag 21.12.2024 **21:00 Uhr**

Ort: Online - Details S.25
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 40 €
Anmeldung: S.26

Schöpferische Stille **K 2024-30**
Samstag 07.12.2024 **09:30 Uhr bis**
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 40 €, Material vor Ort zu zahlen: 4,- €
Anmeldung: S.26

Kontemplationskurs **K 2024-31**
Montag 09.12.2024 **18:00 Uhr bis**
Sonntag 15.12.2024 **10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210 €
Vollpension: Preise S. 21-24
Anmeldung: S.26

Reshad Feild

Je wacher wir sind,
desto weniger Trennung ist zwischen Gott und uns.
Geheilt sein bedeutet ganz sein.
Ganz sein bedeutet,
dass es keine Trennung mehr gibt.

Kursleitung

Allerstorfer, Heinrich, Jg. 1951, verheiratet, 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.

Gugger, Hanspeter, Jg. 1948, drei 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, verheiratet, zwei erwachsene Töchter. Ergotherapeutin, seit 30 Jahren in der Sozialpsychiatrie. Qigong-Kursleiterin seit 2011, Qigong-Lehrerin seit 2013. MBSR-Stressbewältigung und Achtsamkeitslehrerin seit 2019. Über 15 Jahre Zen-Praxis.

Manstetten, Dr. Reiner, Jg. 1953, verheiratet, 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, verheiratet zwei Söhne. Schülerin von Sr. Ludwigs Fabian. Lehrerin für Taiji Chan, Feldenkrais und verschiedene japanische Kampfkünste.

Obermayr, Angela, Jg. 1966, verheiratet, fünf erwachsene Kinder. Qigong Lehrerin. Ausbildung an der Universität 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, zwei 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, verheiratet, im Patchwork fünf erwachsene Kinder und Enkelkinder. Staatl. gepr. Designerin. Kurse für Schmuck Entwurf und Herstellung, verschiedene Zeichnentechniken und Kreativitätstraining seit 1994, Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy seit 2009.

Sedivy, Jan, Jg. 1948, verheiratet, 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.

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 Corona bedingt 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

Gemeindsaal 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 Uhr
(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 (ausgenommen
Schulferien)

Kontakt Dipl. Theol. Sabine Schubert,
Tel.: 08031/70839 und
Albert Weiß Tel.: 08036/2199

Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

83093 Bad Endorf

Kath. Pfarrheim St. Jakob, Kirchplatz 1

Termin: jeden Donnerstag 20:00 – 21:30 Uhr
(ausgenommen Schulferien)

Kontakt: Gerhard Ehrl, 08053 / 49851,
fam.ehrl@gmx.de und
Angela Obermayr 08071 / 51425
Jan Sedivy info@schweigemeditation.de

Sitzmatten, Bänkchen, Kissen sind vorhanden.

83404 Mitterfelden

Pfarrzentrum, Ludwig-Thomastr.2

Termin: Montag 17:30 – 18:30 Uhr
(ausgenommen Schulferien)

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
(ausgenommen Schulferien)

Kontakt: Elisabeth Schmitt, Tel.: 08752/ 7214,
schmitt-rudelzhausen@t-online.de

Bänkchen und Kissen vorhanden.

84427 Armstorf

Bildungshaus der Franziskanerinnen, Dorfener Str. 12

Termin: je 2. Montag 19:30 - 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: 4. Montag im Monat 19:30-21:00 Uhr

Kontakt: Martin Kuhn, Tel.: 08631/6134774

Sitzbänkchen sind vorhanden, Decke als Unterlage
bitte mitbringen.

84567 Pomming bei Reischach

Termin: 1. und 3. Montag 19:30-21:00 Uhr

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

Kontakt: Alfred Krämer, Tel.: 08131/84844
alfred_kraemer@t-online.de

85567 Grafing

Evangelisches Gemeindehaus, Glonnerstr. 7

Termin: Die. 19:30 – 21:15 Uhr (ausgenommen Schul-
ferien)

Kontakt: Frieda Milo, Tel.: 08092 910
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.

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, Tel.: 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 (ausgenommen
Schulferien)

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: jeden 1. Freitag 18:30 - 20:00 Uhr

Kontakt: Stefan Eideloth, Tel.: 09732/79630

Meditationsbänkchen sind vorhanden, Decke als
Unterlage bitte mitbringen.

93607 Holzkirchen

Kapelle des Caritas Altenheimes, Krankenhausstr. 10

Termin: 2. und 4. Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr

Kontakt: Maria Weinderl, Tel.: 08024/4743771
oder 4775601
und Hedlig Köhler 08024/1308

Meditationsbänkchen sind vorhanden, Decke als
Unterlage bitte mitbringen.

A-4070 Eferding

Kreativraum, Schlossergasse 2

Termin: je 2. Freitag 19:00 - 21:00 Uhr
(ausgenommen Schulferien AT)

Kontakt: Heinrich Allerstorfer, Tel.: 07273/8964
heinrich.allerstorfer@a1.net

Bänkchen und Matten sind vorhanden.

Kontemplationsabende online

Termin: Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr,
(ausgenommen Schulferien)

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: 72 €
Doppelzimmer mit Dusche und WC: 70 €
Wenn der Kurs mit dem Frühstück endet, verringert sich der Betrag um 21,50 €.
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: 65 €, Doppelzimmer: 55 €
Kategorie B (Dusche/WC, Hofblick):
Einzelzimmer: 55 €, Doppelzimmer: 45 €
Kategorie C (Etagen Dusche/WC):
Einzelzimmer: 40 €, Doppelzimmer: 35 €
Verpflegung pro Tag (Ayurvedisch): 58 €

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

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



Gesamtpreis für Übernachtung und Verpflegung:

Der Gesamtpreis Kurs K-2024-32 im Einzelzimmer mit Dusche und WC, Vollpension beträgt 186,20 €.

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 mehrtätige Onlinekurs hat folgende Struktur:

* Einführung für alle: am 1. Tag um 19:30 Uhr

* Folgende Tage: Tagesbeginn um 6:00 Uhr: 3 x Sitzen mit der Gruppe und abschließende Rezitation

* Täglicher Impuls zu einer festgelegten Zeit

* 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

21 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