

**Kraft aus der Stille**  
**Kontemplation**  
**Wege der Achtsamkeit**



**Jahresprogramm 2025**  
**Verein für Kontemplation e.V.**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt genügend Gründe, sich immer wieder mal eine Auszeit zu gönnen und vom Alltag Abstand zu nehmen.

Das Leben vieler Menschen wird bestimmt von Hektik und Zeitdruck bis hin zu dem Gefühl, nur noch zu funktionieren und nicht abschalten zu können. Hinzu kommen oft familiärer Stress oder die unterschwellige Befürchtung, den Beruf bis zum Rentenbeginn nicht durchhalten zu können. Umgekehrt macht jenen, die glauben, schon „alles“ erreicht zu haben, der Gegenpool zu schaffen: das Empfinden von innerer Leere und der Druck, diese Leere mit Konsum und (oft sinnleerer) Beschäftigung füllen zu müssen. In beiden Fällen gilt es, gut auf sich zu achten.

## Wege der Achtsamkeit

Im Zentrum unserer Kurse stehen nicht neue Inhalte für unser Denken, sondern zwei über Jahrhunderte praktizierte Wege der Achtsamkeit und Bewusstseinsvertiefung: Kontemplation und Zen. Es sind Wege, die uns eine Tür nach innen öffnen, hin zu unserem Wesen und damit zu Kräften, die für die Entfaltung unseres Menschseins wesentlich sind, wie Vertrauen, Freude und innerer Friede.

## Die Übung

In all unseren Kursen geht es darum, uns ganz auf die Gegenwart einzulassen, das heißt, wahrzunehmen, was jetzt ist - außerhalb und innerhalb von uns. Zugleich üben wir, die auftauchenden Bewusstseinsinhalte nicht festzuhalten, sondern immer wieder loszulassen und uns von neuem auf die Gegenwart auszurichten. Mit der Zeit lernen wir, zu „hören“, was unserem Leben wirklich dient und Sinn verleiht.

## Die Stille

Wichtiges Element dabei ist die Stille. Sie ist nichts Aufgesetztes, hat eine reinigende und heilende Kraft und öffnet uns für eine Wirklichkeit, die von innen her, aus unserem Wesensgrund, unser Leben ordnet. 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 und eine neue Einstellung gegenüber sich selbst, dem Nächsten und der Natur.

## Der Tagesablauf

In unseren Kursen versuchen wir, für diesen Prozess der spirituellen Bewusstwerdung günstige Voraussetzungen zu schaffen. Einige Angebote, wie Qigong, Taiji, Schöpferische Stille und Meditatives Zeichnen sind stärker an Bewegung bzw. Kreativität orientiert. Doch auch hier steht achtsame Präsenz, d.h. 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. Während eines Kurses legen wir Wert auf ganztägiges Schweigen. Die Verpflegung ist fleischlos. Zum Tagesablauf mehrtägiger Kurse im Kloster Armstorf gehört eine Stunde Arbeit im Haus oder im Garten - als praktizierte Achtsamkeit im Alltag.

Unsere Angebote stehen allen Menschen offen, unabhängig von religiöser Zugehörigkeit, Weltanschauung oder Bildung.

Ernsthaft Suchende sind uns herzlich willkommen!  
Stefan Eideloth, Vereinsvorstand



**Kontemplationkurs**  
**Montag 06.01.2025**  
**Sonntag 12.01.2025**

**online K 2025-1**  
**19:30 Uhr bis**  
**08:00 Uhr**

Ort: Online - Details S. 24  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 180 €  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplation und Qigong**  
**Freitag 24.01.2025**  
**Sonntag 26.01.2025**

**K 2025-2**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 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: 80 €  
Vollpension: Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationstag**  
**Samstag 01.02.2025**

**K 2025-3**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Qigong und Stille**  
**Samstag 15.02.2025**

**K 2025-4**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Einkehren in die stille Jahreszeit, in die Zeit des Zentrirens 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: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationkurs**  
**Freitag 28.02.2025**  
**Mittwoch 05.03.2025**

**K 2025-5**  
**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 175 €  
Vollpension: Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

---

aus Indien :

Tausend Gründe, sich zu grämen,  
tausend Gründe, sich zu bängen,  
nehmen Tag für Tag den Toren,  
nicht den weisen Mann gefangen.

**Die Ewigkeit ist Jetzt** **K 2025-6**  
**Begegnungen mit der Mystik Meister Eckharts**

**Mittwoch 12.03.2025** **18:00 Uhr bis**  
**Sonntag 16.03.2025** **10:00 Uhr**

Dieser Seminar-Workshop spielt und arbeitet mit kurzen Texten aus den Werken von Meister Eckhart (1260-1328). Ausgehend von diesen Texten, laden szenische, kreative und meditative Übungen ein zur Begegnung mit sich und mit den Geschehnissen, von denen Meister Eckhart spricht.

„Bibliodrama“ ist ein Weg indirekter Selbsterfahrung und steht im positiven und kritischen Dialog mit Morenos Psychodrama und den Exerzitien des Ignatius von Loyola. Es ist gleichermaßen text- und erfahrungsorientiert, kreativ, kritisch und meditativ.

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Prof. Dr. Marcel Martin, Jan Sedivy  
Kursgebühr: 220 €  
Zimmer: Preise: S. 20 - 23  
Verpflegung: 100 € - Bei diesem Kurs sorgen wir selbst für die Verpflegung. Die Kursteilnehmer\*innen helfen in der Küche.  
Anmeldung: S. 25

**Zen-Kurs** **K 2025-7**  
**Donnerstag 13.03.2025** **18:00 Uhr bis**  
**Sonntag 16.03.2025** **13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Heinrich Allerstorfer  
Kursgebühr: 105 €  
Vollpension: Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Meditatives Zeichnen** **K 2025-8**  
**Samstag 15.03.2025** **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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Bildungswerk Rosenheim  
Leitung: Brigitte Schneider  
Kursgebühr: 50 €  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationstag** **K 2025-9**  
**Samstag 22.03.2025** **09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationswochenende** **K 2025-10**  
**Freitag 11.04.2025** **18:00 Uhr bis**  
**Sonntag 13.04.2025** **13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 80 €  
Vollpension: Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationskurs**  
**Dienstag 15.04.2025**  
**Sonntag 20.04.2025**

**K 2025-11**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Dr. Reiner Manstetten  
Kursgebühr: 200 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationskurs**  
**Montag 21.04.2025**  
**Freitag 25.04.2025**

**K 2025-12**  
**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Stefan Eideloth  
Kursgebühr: 140 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplation und Qigong**  
**Samstag 26.04.2025**

**K 2025-13**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Angela Obermayr  
Kursdetails: S.3  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

---

Arokiasamy :

Es gibt im Zen ein Koan:  
„Was immer du auch tust, es nützt dir nichts.  
Was tust du dann?“

Es geht nicht vorwärts, nicht zurück, nicht seitwärts,  
was ist zu tun?

**Begegnungstag**  
**Samstag 17.05.2025**

**K 2025-14**  
**09:30 Uhr bis**  
**ca. 16:30 Uhr**

Unter dem Motto „Gemeinsam das Leben feiern“ laden wir alle, die sich mit uns verbunden wissen, wieder herzlich zu einem „Begegnungstag“ auf die Fraueninsel ein! Wir werden in der Aula des Klosters und auch im Außenbereich am See zusammen schmausen, ratschen, meditieren, tanzen und singen, uns neue Inspirationen auf dem Weg holen und ganz entspannt die wundervolle, stets besondere Atmosphäre auf der Fraueninsel genießen. Die unterschiedlichen Angebote des Tages können dabei vor Ort frei und spontan gewählt werden: ein „open space“ der Möglichkeiten und der Begegnungen – mit sich und anderen.

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Mitglieder des Vereins für Kontemplation e.V.  
Gebühr: freiwillige Spende  
Verpflegung: Buffet aus mitgebrachten Speisen (organisiert nach dem Anmeldeschluss)  
Anmeldung: bitte bis Samstag 3. Mai 2025  
S. 25

**Meditatives Zeichnen**  
**Freitag 20.06.2025**  
**Sonntag 22.06.2025**

**K 2025-15**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Ort: Volkersberg  
Leitung: Brigitte Schneider  
Kursdetails: S. 6  
Kursgebühr: 160 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Zen und Qigong**  
**Freitag 27.06.2025**  
**Sonntag 29.06.2025**

**K 2025-16**  
**15:45 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: Heinrich Allerstorfer, Angela Obermayr  
Kursgebühr: 115 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationstag**  
**Samstag 28.06.2025**

**K 2025-17**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Schöpferische Stille**  
**Samstag 19.07.2025**

**K 2025-18**  
**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. 25

**Kontemplationskurs**  
**Montag 04.08.2025**  
**Sonntag 10.08.2025**

**K 2025-19**  
**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Dr. Reiner Manstetten  
Kursgebühr: 210 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationskurs**  
**Dienstag 26.08.2025**  
**Sonntag 31.08.2025**

**K 2025-20**  
**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 200 €  
Zimmer: Preise: S. 20 - 23  
Verpflegung: 100 € - Bei diesem Kurs sorgen wir selbst für die Verpflegung. Die Kursteilnehmer\*innen helfen in der Küche.  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationstag**  
**Samstag 20.09.2025**

**K 2025-21**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Schöpferische Stille**  
**Samstag 27.09.2025**

**K 2025-22**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Sabine Penzenstadler  
Kursdetials: S. 9  
Kursgebühr 40 €, Material vor Ort zu zahlen: 4,- €  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationstag**  
**Samstag 18.10.2025**

**K 2025-23**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Qigong und Stille**  
**Samstag 22.11.2025**

**K 2025-27**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Ute Kurth  
Kursgebühr: 40 €  
Kursdetails: S. 4  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplation und Qigong**  
**Samstag 25.10.2025**

**K 2025-24**  
**09:30 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Angela Obermayr  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationswochenende**  
**Freitag 28.11.2025**  
**Sonntag 30.11.2025**

**K 2025-28**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Ort: Volkersberg  
Leitung: Stefan Eideloth  
Kursgebühr: freiwillige Spende  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationskurs**  
**Montag 03.11.2025**  
**Samstag 08.11.2025**

**K 2025-25**  
**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 175 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Meditatives Zeichnen**  
**Samstag 29.11.2025**

**K 2025-29**  
**09:00 Uhr bis**  
**17:00 Uhr**

Ort: Bildungswerk Rosenheim  
Leitung: Brigitte Schneider  
Kursdetails: S. 6  
Kursgebühr: 50 €  
Anmeldung: S. 25

**Zen-Kurs**  
**Donnerstag 13.11.2025**  
**Sonntag 16.11.2025**

**K 2025-26**  
**18:00 Uhr bis**  
**13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Heinrich Allerstorfer  
Kursgebühr: 105 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

---

Meister Eckhardt:

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.

**Feldenkraistag**  
**Samstag 29.11.2025**

**K 2025-30**  
**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: Friederike Schnabel  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationskurs**  
**Montag 08.12.2025**  
**Sonntag 14.12.2025**

**K 2025-31**  
**18:00 Uhr bis**  
**10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf  
Leitung: Dr. Reiner Manstetten  
Kursgebühr: 210 €  
Vollpension Preise: S. 20 - 23  
Anmeldung: S. 25

**Kontemplationskurs**  
**Freitag 19.12.2025**  
**Samstag 20.12.2025**

**online K 2025-32**  
**19:30 Uhr bis**  
**21:00 Uhr**

Ort: Online - Details S. 24  
Leitung: Jan Sedivy  
Kursgebühr: 40 €  
Anmeldung: S. 25

**Kursleitung**

**Allerstorfer, Heinrich**, Jg. 1951, verheiratet, fünf Kinder und sieben Enkelkinder. War beruflich im Bankwesen tätig. Begann 1986 bei Sr. Ludwigs (Koun An) am Gerorgenberg (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. Vorsitzender im Verein für Kontemplation e.V.

**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.

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

**Penzenstadler, Sabine**, Jg. 1957, drei erwachsene Kinder. Freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin mit Atelier in Erding. Kreativität und Wahrnehmung begleiten mein Leben. Seit 2006 Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy. Mitgestaltung am Franziskanischen Friedensweg im Kloster Armstorf. Lehrbefugnis von Jan Sedivy.



**Friederike Schnabel**, Jg. 1957, zwei erwachsene Kinder, Feldenkraislehrerin seit 2003, 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 und verschiedene Zeichentechniken und Kreativitätstraining seit 1994, Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy seit 2009. Vorsitzende im Verein für Kontemplation e.V.

**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. Spirituelle Leitung im Verein für Kontemplation e.V.

---

Friedrich Schleiermacher:

Sorge dich nicht um das, was kommen mag,  
weine nicht um das, was vergeht,  
aber Sorge, dich nicht selbst zu verlieren,  
und weine, wenn du dahin treibst im Strome der Zeit,  
ohne den Himmel in dir zu tragen.

## **Abende, Sitzgruppen vor Ort**

### **Zen und Meditation**

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.

### **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

### **81825 München Trudering**

Scharfenbergstr. 4a

Termin: Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kontakt: Werner Seban, Tel.: 089/8504376,  
Sitzunterlagen, Bänkchen, Sitzkissen, Stühle sind vorhanden.

### **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 in den  
Schulferien)

Kontakt: Renate Otterbein Tel.: 08031/86648 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 in den Schulferien)  
Kontakt: info@schweigemeditation.de  
Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

### **83404 Mitterfelden**

Pfarrzentrum, Ludwig-Thomastr.2  
Termin: Montag 17:30 – 18:30 Uhr  
(ausgenommen in den 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 in den Schulferien)  
Kontakt: Elisabeth Schmitt, Tel.: 08752/ 7214,  
schmitt-rudelzhausen@t-online.de  
Sitzbänkchen und Kissen sind vorhanden.

### **84427 Armstorf**

Bildungshaus der Franziskanerinnen, Dorfener Str. 12  
Termin: jeden 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  
Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

### **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  
Sitzbänkchen vorhanden, Kissen bitte mitbringen.

### **85567 Grafing**

Evangelisches Gemeindehaus, Glonnerstr. 7  
Termin: Die. 19:30 – 21:15 Uhr (ausgenommen in den  
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.  
Decken und Sitzkissen sind vorhanden.

### **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  
Sitzunterlagen, Bänkchen, Sitzkissen sind vorhanden.

### **96049 Bamberg**

Auf dem Lerchenbühl 29b  
Termin: Sonntag 19:30 - 21:00 Uhr (ausgenommen  
in den 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  
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 und  
Hedwig Köhler 08024/1308  
Decke als Unterlage bitte mitbringen.

### **A-4070 Eferding**

Kreativraum, Schlossergasse 2  
Termin: je 2. Freitag 19:00 - 21:00 Uhr  
(ausgenommen in den Schulferien AT)  
Kontakt: Heinrich Allerstorfer, Tel.: 07273/8964  
heinrich.llerstorfer@a1.net  
Bänkchen und Matten sind vorhanden.

### **Kontemplationsabende online**

Termin: Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr,  
(ausgenommen in den Schulferien)  
Kontakt: info@schweigemeditation.de

### **Meditatives Zeichnen - Übungsabende online**

Termin: jeden ersten Montag im Monat 20 - 21 Uhr  
Kontakt: Brigitte Schneider,  
info@seehaus-design.de  
Papier und Stift bereit legen, Video Abend über zoom

---

Thich Nhat Hanh

Wenn wir einatmen, wissen wir, dass wir einatmen.  
Wenn wir ausatmen, wissen wir, dass wir ausatmen.  
Durch diese Übung wird unser Atem  
zu bewussten Atem

### **Kursorte, Häuser und Preise Kloster Armstorf**

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



### **Tagesreise für Übernachtung und Verpflegung:**

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 80 €  
Doppelzimmer mit Dusche und WC: 78 €  
Wenn der Kurs mit dem Frühstück endet, verringert  
sich der Betrag um 24,80 €.  
Standardmäßig wird ein Einzelzimmer mit Dusche und  
WC vergeben. Wenn Sie einen anderen Wunsch haben,  
vermerken Sie ihn bitte auf Ihrer Anmeldung.

### **Anreise:**

**Mit dem Auto:** Von München auf der A94, Ausfahrt  
Dorfen, anschließend noch ca. 1 km auf der B15  
Richtung Rosenheim/St. Wolfgang. Das Kloster liegt in  
Fahrtrichtung links.

Aus Richtung Haag in OB kommend, befindet sich das  
Kloster Amrstorf ca. 2 km vor Dorfen in Fahrtrichtung  
rechts.

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

## Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth  
83256 Frauenchiemsee  
[www.frauenwoerth.de](http://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): 60 €

### 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](http://www.chiemsee-schiffahrt.de) oder Tel. 08051/609-0

## Bildungswerk Rosenheim e.V.

Pettenkoferstr. 5  
83022 Rosenheim  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)



### Anreise:

**Mit dem Auto:** Das Bildungswerk Rosenheim ist im Bildungszentrum St. Nikolaus, direkt am Klinikum, 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 Pettenkoferstraße.

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

## Volkersberg

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



### Gesamtpreise für Übernachtung und Verpflegung:

Der Gesamtpreis Kurs K-2025-15 Meditatives Zeichnen: Einzelzimmer im Terrassenbau, in dem auch der Kurs stattfindet, mit Dusche und WC auf dem Gang inkl. Vollpension beträgt 227,80 €.

Der Gesamtpreis Kurs K-2025-28 Kontemplationswochenende: Einzelzimmer mit Dusche und WC inkl. Vollpension beträgt 185,20 € ( dieser Kurs wird extern bezuschusst )

### 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

auf der Website 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 telefonisch: 08071 / 51425  
zu folgenden Bürozeiten:  
Montag: 8:30 - 11:00 Uhr  
Mittwoch 14:30 - 17:30 Uhr

**Anmeldefrist** ist 21 Tage vor Kursbeginn! Bei mehrtägigen Kursen in der Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee bereits 5 Wochen vor Kursbeginn.

## 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, wird die Kursgebühr einige Tage vor Kursbeginn abgebucht. Falls Sie die Kursgebühr lieber überweisen möchten, verwenden Sie bitte folgende Bankverbindung - das 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 diese spätestens drei Tage vor Kursbeginn bei uns eingeht.

## 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.

## 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.

## Haftungsausschuss

Die Teilnahme an einem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Verein haftet nicht für Unfall-, Sach- und Personenschäden. Interessenten weisen wir darauf hin, dass intensives Meditieren einen stabilen Gesundheitszustand voraussetzt. Sollten Sie sich in psychologischer/psychiatrischer Behandlung befinden, konsultieren Sie bitte Ihre Hausärztin/ Ihren Hausarzt und halten Sie im Vorfeld einer Anmeldung Rücksprache mit der jeweiligen Kursleitung.

## Kursbestätigung

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

## Erklärung zum Datenschutz (DSGVO)

Um Ihnen unser Programmheft weiterhin zukommen lassen zu können, haben wir Ihre Kontaktdaten gespeichert. Wir versichern Ihnen, dass wir diese Daten ausschließlich für den Versand des Jahresprogrammes, des Newsletters („Konti-Letter“), die Erstellung der Kurslisten und der ausschließlich kursinternen Verwendung im jeweiligen Bildungshaus nutzen.

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 Kursgebühr.



Für den Inhalt verantwortlich:  
Stefan Eideloth, Brigitte Schneider  
Vereinsvorstand  
Verein für Kontemplation e.V.  
**info@schweigemeditation.de**  
**www.schweigemeditation.de**