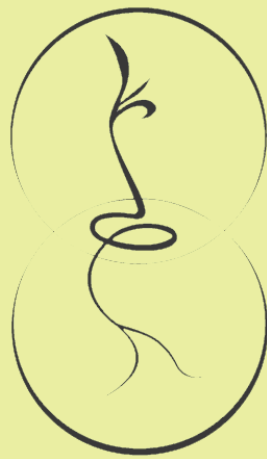


Kraft aus der Stille

**Kontemplation
Zen**



**Jahresprogramm
2020**

Verein für Kontemplation e.V.

Liebe Empfänger unseres Kursprogramms!

Mit diesem Jahresprogramm erhalten Sie Informationen über unser Kursangebot 2020.

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

Kontemplation und Zen als spirituelle Wege des Westens und des Ostens sind zunächst eine innere Haltung. Sie führen in die Erfahrung des Lebens als Einheit. Nicht durch das Denken erzielen wir die innere Erfahrung, sondern umgekehrt: Die innere Erfahrung führt zu einer neuen Denkweise und zu einer neuen Einstellung dem Leben gegenüber.

Für diesen Prozess der spirituellen Bewusstwerdung, aus dem eine neue Lebensqualität hervorgeht, versuchen wir, günstige Voraussetzungen zu schaffen.

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen, unabhängig von religiöser Zugehörigkeit, Weltanschauung oder Bildung. Viele Teilnehmer kommen, um ihre spirituelle Praxis zu vertiefen, und wir freuen uns auch, wenn Sie erst herausfinden wollen, ob das jeweilige Angebot Ihrem persönlichen spirituellen Interesse entspricht.

Ernsthaft Suchende sind uns herzlich willkommen.

Jan Sedivy

Elemente der Kurse

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

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

K 2020-1

**„Der Geist weht, wo Er will...“
Ein Meditationskurs mit Bhagavad Gita
und dem Johannesevangelium**

Mittwoch 15.01.2020 18:00 Uhr bis
Montag 20.01.2020 13:00 Uhr

Die Bhagavad Gita gehört zu den angesehensten und am weitesten verbreiteten Texten der indischen Spiritualität. Sie bietet eine integrierte Lebenseinstellung an, die die kontemplative Wahrnehmung der göttlichen Tiefe der Wirklichkeit mit einer liebevollen Hingabe an Gott und mit einem verwandelten Wirken in der Welt in Einklang zu bringen versucht. Die Gnadenlehre und die Liebesmystik der Bhagavad Gita öffnet uns einen echten Zugang zur östlichen Mystik.

Die Grundthemen der Bhagavad Gita werden in Kurzreferaten dargestellt, geistliche Verbindungen zum Johannesevangelium aufgezeigt und durch Meditationsübungen verinnerlicht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Meditationskurses werden vom christlichen Glauben her einen Weg des fruchtbaren Dialogs mit der Erfahrungswelt des Hinduismus erleben.

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: P. Sebastian Painadath SJ
Kursgebühr: 225,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Bitte beachten:

- Der Meditationskurs findet als Schweigekurs statt
- Zum Tagesablauf gehören das Sonnengebet am frühen Morgen, sechs Meditations- und zwei Reflektionseinheiten, sowie am Abend die meditative Feier der Eucharistie.
- Die Verpflegung ist ayurvedisch.

*Wir leben in einem ganz neuen Zeitalter des Geistes,
einem mystischen Zeitalter.
Ein neues, globales spirituelles Bewusstsein
bricht langsam auf.
Diesen Aufbruch des Geistes wahrzunehmen
und ihn zu fördern,
darum geht es in der Kultur des Dialogs.*

Sebastian Painadath SJ

Qigong und Kontemplation K 2020-2

Samstag 08.02.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

Zeit der Stille zur Einkehr und Stärkung des inneren Gleichgewichts.

In diesem Kurs wechseln sich stille Meditation mit den achtsam ausgeführten Bewegungen des Qigong ab. Beides ergänzt sich und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Atmung.

Geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse.

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

Kontemplation K 2020-3

Freitag 21.02.2020 18:00 Uhr bis

Mittwoch 26.02.2020 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Zen-Einführungskurs K 2020-4

Donnerstag 27.02.2020 18:00 Uhr bis

Sonntag 01.03.2020 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Wilmar Freund
Kursgebühr: 105,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Kontemplationstag K 2020-5

Samstag 07.03.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kontemplationswochenende K 2020-6

Freitag 13.03.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 15.03.2020 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Günther Lohr
Kursgebühr: 70,- € zuzüglich Vollpension

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

Kontemplation- Einführungskurs K 2020-7

Freitag 20.03.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 22.03.2020 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 70,- € zuzüglich Vollpension

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

Kontemplationstag K 2020-8

Samstag 04.04.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kontemplation K 2020-9

Dienstag 07.04.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 12.04.2020 10:00 Uhr

Ort: München, Schloss Fürstenried
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension

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

*Es liegt im Stillesein
eine wunderbare Macht der Klärung,
der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.
Dietrich Bonhoeffer*

Kontemplation **K 2020-10**

Montag **13.04.2020** **18:00 Uhr bis**

Freitag **17.04.2020** **13:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: 140,- € zuzüglich Vollpension

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

Schöpferische Stille **K 2020-11**

Samstag **25.04.2020** **9:30 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: 35,- €, Material: 4,- €, Selbstverpflegung,
Anmeldung: S. 26

Taiji **K 2020-12**

Freitag **15.05.2020** **18:00 Uhr bis**

Sonntag **17.05.2020** **13:00 Uhr**

Taiji Chan ist für Menschen jeden Alters ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Zusammenspiel des natürlich fließenden Atems, körperlicher Bewegung und geistiger Aufmerksamkeit wirkt kräftigend und beruhigend. Das gemeinsame Üben der Taiji-Form wird durch Sitzen in der Stille und Körperarbeit ergänzt. Am Samstag ist traditionell eine Stunde Arbeit (Samu) im und ums Haus Teil der Übung.

Für Taiji-Chan ist eine hohe nach innen gerichtete Achtsamkeit charakteristisch.

Der Kurs ist als Stress-Präventionskurs bei den Krankenkassen anerkannt und wird von vielen Krankenkassen finanziell unterstützt. (Teilnehmerzahl max. 12)

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christine Mayr
Kursgebühr: 110,- € zuzüglich Vollpension

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

Kontemplationstag **K 2020-13**

Samstag 30.05.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kontemplation **K 2020-14**

Mittwoch 10.06.2020 18:00 Uhr bis

Sonntag 14.06.2020 10:00 Uhr

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

Zen-Sesshin **K 2020-15**

Donnerstag 11.06.2020 18:00 Uhr bis

Sonntag 14.06.2020 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Hanspeter Gugger
Kursgebühr: 105,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

"Gemeinsam das Leben feiern" **K 2020-16**

Samstag 20.06.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

Unter dem Motto "Gemeinsam das Leben feiern" laden wir alle Vereinsmitglieder und interessierte Freunde zu einem "Begegnungstag" auf der Fraueninsel ein! Wir werden in den Klosterräumlichkeiten und auch im Außenbereich des Klosters zusammen schmausen, ratschen, lachen, meditieren, tanzen und singen, lauschen, uns neue Inspirationen auf dem Weg holen und auf diese Weise gemeinsam die wundervolle Atmosphäre auf der Fraueninsel genießen. Die unterschiedlichen Angebote sind dabei freiwillig, man wählt also erst vor Ort und spontan, ob und was man mitmachen möchte.

Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Leitung: Mitglieder des Vereins für Kontemplation. e.V.
Gebühr: freiwillige Spende
Verpflegung: Mahlzeiten gestalten wir als Buffet aus dem, was alle mitbringen: Salate, Brot, Käse, Brotaufstriche, Obst, Kuchen ...
Anmeldung: S. 26

Qigong und Kontemplation K 2020-17

Freitag 26.06.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 28.06.2020 13:00 Uhr

Kursbeschreibung siehe K 2020-2

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 70,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Qigong und Schöpferische Stille K 2020-18

Samstag 18.07.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

Ein Tag in Stille zur Einkehr und Stärkung des inneren Gleichgewichts. Die gegenstandslose Meditationsform der Kontemplation wird ergänzt durch kreatives Gestalten und ruhige körperliche Übungen.

Qigong - achtsam und ruhig ausgeführte Körperübungen, Meditation in Bewegung.

Schöpferische Stille - aus dem Inneren auftauchende Bilder mit einfachen Techniken auf Papier gestalten.

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

Taiji K 2020-19

Freitag 24.07.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 26.07.2020 13:00 Uhr

Kursbeschreibung: siehe K 2020-12

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christine Mayr
Kursgebühr: 110,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

*Es gibt wichtigeres im Leben
als beständig
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.
Mahatma Gandhi*

Kontemplation **K 2020-20**

Freitag 31.07.2020 18:00 Uhr bis
Donnerstag 06.08.2020 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Kontemplation **K 2020-21**

Montag 24.08.2020 18:00 Uhr bis
Freitag 28.08.2020 10:00 Uhr

Ort: Maria Kirchenthal bei Lofer (Salzburger Land)
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 140,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26.

Zen-Sesshin **K 2020-22**

Mittwoch 09.09.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 13.09.2020 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Wilmar Freund
Kursgebühr: 140,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Tag der Achtsamkeit **Kurs 2020-23**

Samstag 19.09.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

Kennenlernen der Achtsamkeitsmethode nach Jon Kabat Zinn: Body-Scan (im Liegen) und geführte Atem - und Sitzmeditation, sowie Vermittlung von Grundkenntnissen aus dem bewegten und stillen Qigong und der TCM (im Stehen, Sitzen und Gehen), um in die äußere und innere Ruhe zu kommen und einen liebevollen, sorgsamen Umgang mit sich selbst zu pflegen.

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

Zen–Sesshin **K 2020-24**

Dienstag 06.10.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 11.10.2020 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Hanspeter Gugger
Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Schöpferische Stille **K 2020-25**

Samstag 17.10.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

Kursbeschreibung: siehe K 2020-11

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

Qigong und Kontemplation **K 2020-26**

Samstag 17.10.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

Kursbeschreibung: siehe K 2020-2

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

Kontemplation **K 2020-27**

Dienstag 27.10.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 01.11.2020 10:00 Uhr

Ort: Oase Steinerskirchen
Leitung: Günther Lohr
Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

*Wir können Probleme nicht
mit den Denkmustern lösen,
die zu ihnen geführt haben.
Albert Einstein*

Kontemplation **K 2020-28**

Sonntag **01.11.2020** **18:00 Uhr bis**
Freitag **06.11.2020** **10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Tag der Achtsamkeit **K 2020-29**

Samstag **14.11.2020** **9:30 bis 17:00 Uhr**

Kursbeschreibung siehe K 2020-23

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

Vereinsversammlung **K 2020-30**

Samstag **21.11.2020** **09:30 bis 17:00 Uhr**

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

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Der Vereinsvorstand, keine Gebühren,
Verpflegungskosten trägt der Verein
Anmeldung: S. 26

Zen – Sesshin (Rohatsu) **K 2020-31**

Freitag **27.11.2020** **18:00 Uhr bis**
Mittwoch **02.12.2020** **10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer, Wilmar Freund
Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

*Jeder ist ein Genie.
Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst,
ob er auf einen Baum klettern kann,
wird er sein Leben lang denken, er sei dumm.
Albert Einstein*

Kontemplationstag **K 2020-32**

Samstag 28.11.2020 9:30 bis 17:00 Uhr

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

Qigong und Tage der Stille **K 2020-33**

Freitag 04.12.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 06.12.2020 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Ute Kurth
Kursgebühr: 70,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Kontemplation **K 2020-34**

Mittwoch 09.12.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 13.12.2020 10:00 Uhr

Ort: München, Schloss Fürstenried
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 140,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Kontemplationswochenende **K 2020-35**

Freitag 11.12.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 13.12.2020 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Günther Lohr
Kursgebühr: 70,- €, zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Kontemplation **K 2020-36**

Montag 14.12.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 20.12.2020 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 210,- € zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

Kontemplationswochenende K 2020-37

Freitag 18.12.2020 18:00 Uhr bis
Sonntag 20.12.2020 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus Volkersberg
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: freiwillige Spende, zuzüglich Vollpension
Preise für Vollpension: S. 19-25, Anmeldung: S. 26

*Wer Bäume setzt, obwohl er weiß,
dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird,
hat zumindest angefangen,
den Sinn des Lebens zu begreifen*
Rabindranath Tagore

Kursleitung

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

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

Freund Wilmar, Jg. 1947, verh., ein Sohn, drei Enkelkinder, Diplom-Ingenieur Maschinenbau. Meditationserfahrung seit 1983, Zen-Praxis seit 1990, seit 1993 Schüler bei Sr. Ludwigs Fabian, Koun An, die ihm 2015 die Lehrbefugnis in Zen übertrug.

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

Kurth Ute, Jg. 1967; verh., 2 erwachsene Töchter Ergotherapeutin, seit 30 Jahren in der Sozialpsychiatrie tätig; Qigong-Kursleiterin seit 2011; Qigong-Lehrerin seit 2013, Zen Praxis seit 15 Jahren; z. Z. in Ausbildung für Achtsamkeitslehrerin im Kloster Benediktushof/Holzkirchen/IAS-Institut

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

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

Mayr Christine, Jg. 1962 verh. 2 Söhne, Seit 1985 Schülerin bei Sr. Ludwigs, Bewegungstherapeutin am Klinikum Rechts der Isar München und in eigener Praxis, Taiji bei Peter Yang seit 1986, Ausbildung zur Taijilehrerin 1997 bei Jürgen Kuhn, Lehrerin für verschiedene Kampfkünste seit 1992, Feldenkraislehrerin seit 2008.

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.

Painadath Sebastian SJ, Jg. 1942, Jesuitenpater, Autor spiritueller Bücher, Referent zu spirituellen Themen und Leiter des christlichen Ashrams Sameeksha in Kalady, Indien.

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.

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.

*Das Große ist nicht, dies oder das zu sein,
sondern man selbst zu sein.
Sören Kierkegaard*

Abende, Sitzgruppen vor Ort Zen und Kontemplation

Die Abende bieten Gelegenheit, zusammen mit anderen das achtsame Sitzen in Stille einzuüben oder auch kennen zu lernen. Elemente der Abende sind: Sitzen in Stille (je 25 Min.), dazwischen meditatives Gehen, ergänzend evtl. Rezipitation spiritueller Texte oder ein kurzer Impuls.

Folgende Gruppen stehen mit uns in Verbindung:

80689 München-Blumenau, Terofalstraße 66

Katholische Kirche "Erscheinung des Herrn"

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

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

81479 München, Konrad-Witz-Str. 17

Gemeindesaal der Apostelkirche Solln

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

Kontakt: Katharina Grötzner, Tel. 0171 3638 655

81825 München Trudering Scharfenbergstr. 4a

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

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

82281 Egenhofen Ortsteil Poigern, Kreisstraße 8

Praxis Sonja Freund

Termin: Donnerstag 20:00 bis ca. 21:30

Kontakt: Wilmar Freund, Tel. 08145/6242
wilmar.freund@t-online.de
www.zen-wilmar-freund.de

82515 Wolfratshausen Waldram

Evangelisches Gemeindehaus, Remigerstr.9

Termin: Mittwoch, 19.45 - 21.15
(außer in den Ferien + der Passionszeit)

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

83022 Rosenheim - Kastenuau

Pfarrei Hl. Familie, Kastenuauer Straße 32

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

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

83093 Bad Endorf – Stephanskirchen 4

Termin: (neu!) jeden 1., 3. und ggf. 5. Mittwoch im Monat
20:00 – 21:30 Uhr (außer in den Ferien)

Kontakt: Jan und Marianne Sedivy
Tel. 08053/794685
info@schweigemeditation.de
Sitzmatten, Bänkchen, Kissen sind vorhanden.

83229 Aschau im Chiemgau

Evangelisches Gemeindezentrum, Martin-Luther-Weg 3

Termin: Montag 18:00 – 19:30 Uhr Oktober – März
Montag 19:00 – 20:30 Uhr April bis Sept.

Kontakt: Edeltraud Jung, Tel. 08052/9700
edeltraud.jung@t-online.de
Sitzmatten, Bänkchen, Kissen sind vorhanden.

83404 Mitterfelden

Pfarrzentrum, Ludwig-Thomastr.2

Termin: Montag 17:30 – 18:30 Uhr
(außer in den Ferien)

Kontakt: Maria Butzhammer,
Tel. 08654/50140, maria@butzhammer.de
Sitzunterlage bitte mitbringen.

84104 Rudelzhausen (Landkreis Freising), An der Abens 4

Termin: donnerstags 19:30 - 21:00 Uhr (außer in den Ferien)

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

84427 Armstorf

Bildungshaus der Franziskanerinnen, Dorfener Str. 12

Termin: Montag 19:30 bis 21:00 Uhr
(jeden 2. Montag im Monat außer in den Ferien)

Kontakt: Klaus Hintermaier, Tel. 08122/1606
n.hintermaier@kbw-erding.de
Sitzmatten, Bänkchen und Kissen sind vorhanden.

*Erkennen, dass wir das, was wir in der Welt suchen,
in uns tragen – und nur dort!
Ayya Khema*

84453 Mühldorf

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

84567 Pomming bei Reischach

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

85551 Kirchheim bei München

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

85567 Grafing, Katholisches Pfarrheim

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

85653 Großhelfendorf, Rosenheimer Str. 4

Praxis im Kellergeschoss von "Händs on"
Termin: jeden zweiten Donnerstag um 21:00 Uhr
(außer in den Ferien)
Kontakt: Christine Mayr, Tel. 0173/7266111

87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Jägerstr.7

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

*Gebet ist das einzige Mittel
um Ordnung, Frieden und Ruhe
in unser tägliches Handeln zu bringen
Mahatma Gandhi*

91056 Erlangen, Kitzinger Str. 15a

Termin: Mittwoch 19:00 – 21:00 Uhr
Übungsnachmittage jeweils am Sonntag
Ende Monat 13:00 – 18:00 Uhr
Kontakt: Hanspeter Gugger, Mobil 0171/5715944
hanspeter.gugger@zen-meditation-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
(außer 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 – 20:15 Uhr
(jeden 1. Freitag im Monat)
Kontakt: Stefan Eideloth, Tel. 09732/79630
Meditationsbänkchen sind vorhanden,
eine Decke als Unterlage bitte mitbringen.

A-4081 Aschach/D

Pfarrzentrum, Pfarrgasse 1
Termin: Montag, 19:00 – 21:00 Uhr
(jeden zweiten Montag im Monat
außer in den Ferien)
Kontakt: Heinrich Allerstorfer, Tel. 07273/8964
heinrich.allerstorfer@a1.net
Bänkchen sind vorhanden,
Matte oder Decke bitte mitbringen.

*Warte nicht auf eine spätere, gelegene Zeit,
denn du bist nicht sicher, ob du sie haben wirst.
Die Zeit entschwindet unbemerkt.
Darum versäumt – wer klug ist – keine Zeit
und gibt die gegenwärtige Stunde, die ihm gehört,
nicht ungenutzt weg für eine andere Stunde,
die noch nicht sein eigen ist.
Katharina von Siena*

Kursorte, Häuser und Preise

Armstorf

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



Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer mit Dusche und WC:	58,- €
Doppelzimmer mit Dusche und WC	56,- €
Einzelzimmer mit Etagedusche/WC:	56,- €
Doppelzimmer mit Etagedusche und WC	54,- €

(geringfügige Preisänderung ist möglich)

Wenn der Kurs mit dem Frühstück endet, verringert sich der Betrag um 18:00 €.

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

Anreise:

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

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

Cham

Geistliches Zentrum der Redemptoristen
Kloster Cham
Ludwigstraße 16
D-93413 Cham
Tel. 09971/2000 – 0
www.kloster-cham.de



Preise:

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

Anreise:

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

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

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

*Es gibt kein gutes oder schlechtes Meditieren;
es gibt nur das Gewahrsein
oder den Mangel an Gewahrsein dafür,
was in unserem Leben vor sich geht.
Charlotte Joko Beck*

Fraueninsel im Chiemsee

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
www.frauenwoerth.de



Tagespreise für die 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):	€ 43,-

Anreise:

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.

Mit dem Auto: Autobahn München-Salzburg, Ausfahrt Bernau, weiter über Prien-Rimsting nach Gstadt: Parkmöglichkeit. Die Schiffsverbindung ist im Sommer alle 30 Minuten, im Winter stündlich.

Fahrplan 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:	43,- €
Doppelzimmer mit Dusche und WC:	40,- €
Einzelzimmer mit Etagedusche/WC:	40,- €
Doppelzimmer mit Etagedusche und WC	37,- €

Anreise:

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

Mit dem Auto oder Postbus: aus Richtung Salzburg über Lofer

aus Richtung St. Johann in Tirol über Lofer

aus Richtung Zell am See über Saalfelden - bis St. Martin

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

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

Taximöglichkeit: Miet-Fritz: 06588/70078
bzw. 0664/500222

München - Schloss Fürstenried
Exerzitenhaus Schloss Fürstenried
Forst-Kasten Allee 103
81475 München



Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 75,- €

Anreise:

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

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

Mit dem Auto: Autobahn 95 in Richtung Garmisch, 2te Ausfahrt Fürstenried West, Zufahrt über Neurieder Straße, Graubündener Straße, rechts in die Forstkasten-Allee bis zum Exerzitenhaus.

Gelassenheit ist
eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.
Marie von Ebner-Eschenbach

Steinerskirchen

Oase Steinerskirchen
Bildungshaus der Herz-Jesu-Missionare,
Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart
web: www.oase-steinerskirchen.de



Preise:

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

Anfahrt: Steinerskirchen liegt ungefähr 20 km südlich von Ingolstadt und 65 km nördlich von München.

Mit dem Auto: Über die Autobahn München-Nürnberg, Ausfahrt Langenbruck, dann 7 km auf der B300 (Richtung Augsburg) zur Ausfahrt Pörnbach/Freinhausen.

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

Wir müssen bereit sein,
uns von dem Leben zu lösen,
das wir geplant haben,
damit wir das Leben finden,
das auf uns wartet.

Oscar Wilde

Volkersberg

Haus Volkersberg
Volkersberg 1
97769 Bad Brückenau
web: <https://www.volkersberg.de>



Preise:

Tagespreis für Übernachtung und Verpflegung:
Einzelzimmer mit Dusche und WC im Terrassenbau: 64,50 €

Anfahrt:

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.

"Wunder stehen nicht im Gegensatz zur Natur,
sondern nur im Gegensatz zu dem,
was wir über die Natur wissen."

Augustinus

Kursanmeldung

Im Internet unter: www.schweigemeditation.de

oder per E-Mail: info@schweigemeditation.de

oder schriftlich:

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

Die schriftliche Anmeldung kann Ihnen der beigelegte Anmeldeabschnitt (S. 29-30) erleichtern.

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

Bezahlung

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

Die Kursgebühr wird per Lastschriftverfahren oder durch Überweisung entrichtet.

Wenn Sie uns Ihre Bankverbindung mitteilen (Anmeldeabschnitt), wird die Kursgebühr einige Tage vor Kursbeginn abgebucht.

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

Empfänger: Verein für Kontemplation e. V.
IBAN DE83750903000002102269
BIC GENODEF1M05
Bankname: Liga Bank eG.

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

Anmeldefrist

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

Abmeldung von einem Kurs

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

Ermäßigung

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

Kursbestätigung und Infos

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

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

Erklärung zum Datenschutz (DSGVO)

Um Ihnen unser Programmheft weiterhin zukommen lassen zu können, haben wir Ihre Kontaktdaten gespeichert und müssen sie gegebenenfalls aktualisieren.

Wir versichern Ihnen, dass wir diese Daten ausschließlich verwenden für den Versand des Jahresprogrammes, des Newsletters (Konti-Letter), die Erstellung der Kurslisten und der ausschließlich kursinternen Verwendung im jeweiligen Bildungshaus. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

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

Wer sind wir und was machen wir?

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

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

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

Der Verein ist gemeinnützig und konfessionell ungebunden.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten.

Unser Konto für Spenden ist:
IBAN: DE0271150000000056234
BIC: BYLADEM1ROS
bei Sparkasse Rosenheim

Hinweis:

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



Für den Inhalt verantwortlich:
Jan Sedivy, Vereinsvorstand
Verein für Kontemplation e.V.
Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf
Tel. 08053/794685; Fax 08053/794819
info@schweigemeditation.de;

Anmeldeformular: (Bitte ausfüllen und abtrennen)

Für den Kurs:

Nr.:

Für den Kurs:

Nr.:

Für den Kurs:

Nr.:

Zimmerwunsch:

Einzelzimmer mit Dusche/WC:

Doppelzimmer mit Dusche/WC:

Einzelzimmer mit Etagen Dusche/WC:

Beachten Sie bitte die Hinweise zur Anmeldung in
unserem Programmheft auf Seite 26 und 27

Ihre Anschrift:

Name:

Straße:

PLZ Ort:

Telefon:Fax:

E-Mail:

Geburtsjahr:

Datum, Unterschrift:

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

Wenn Sie damit einverstanden sind, dass die Kursgebühr per Lastschrift abgebucht wird, dann teilen Sie uns Ihre Bankverbindung mit.

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber:

Datum, Unterschrift: