

Kraft aus der Stille

Kontemplation und Wege der Achtsamkeit



Jahresprogramm 2027

Verein für Kontemplation e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Stille ist kein Luxus, den man sich leisten muss, sondern das, was übrigbleibt, wenn wir aufhören, laut zu sein. Viele Menschen tragen die Sehnsucht nach einem solchen Moment in sich – nach einer Tiefe, die unter dem Alltag wartet und der wir im Geschäftigen kaum begegnen. Unser Jahresprogramm ist eine Einladung, genau diese Tiefe zu entdecken.

Verschiedene Wege, ein Ziel

Was wir anbieten, lässt sich nicht auf eine einzige Methode reduzieren. Kontemplation, Zen-Meditation, Qigong, Taiji-Chan oder kreatives Gestalten und andere sind verschiedene Wege, doch sie führen alle in dieselbe Richtung: nach innen, zu dem, was immer schon da ist, bevor wir überhaupt anfangen, laut zu werden.

Die Kontemplation ist die älteste Form des christlichen Schweigegebets.

Sie fragt nicht, sie erklärt nicht, sie fordert nichts. Sie verweilt – in der Stille, in der Gegenwart, offen für das, was sich zeigt, wenn wir aufhören, alles beherrschen zu wollen. Die Zen-Meditation kommt aus einer anderen Tradition und meint im Grunde dasselbe: aufrecht sitzen, loslassen, einfach da sein. Keine Technik, kein Ziel, kein Ergebnis, nur die Übung des Augenblicks.

Qigong, Taiji-Chan und Feldenkrais bringen diese Haltung in den Körper. In sanften, fließenden Bewegungen führen sie den Atem und verankern die Aufmerksamkeit. So wird der Körper selbst zum Weg – nicht als Hindernis, sondern als Einladung, wacher zu werden.

Auch das kreative Gestalten öffnet einen eigenen Zugang zur Stille. Hier führt nicht der Verstand, sondern die Hand, und es zählt nicht das Ergebnis, sondern die Aufmerksamkeit im Tun.

Kursstruktur

Ein Kurstag hat seinen eigenen Rhythmus. Das Sitzen in Stille bildet das Herzstück – in Einheiten von je 25 Minuten, die den Geist sammeln und die Aufmerksamkeit schulen. Dazwischen gibt es Meditationen im Gehen, Körperübungen und Zeit im Freien. Die Abende können je nach Kurs durch Rezitation spiritueller Texte, durch

Singen, Tönen oder ein stilles Abendritual abgerundet werden.

Ein möglicher Vortrag gibt Orientierung auf dem Weg, und wer möchte, findet Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit der Kursleitung.

Während der Kurse herrscht ganztägiges Schweigen, die Verpflegung ist in fast allen Häusern grundsätzlich fleischlos.

Zu den mehrtägigen Kursen im Kloster Armstorf und am Tannenhof gehört auch eine Stunde Arbeit im Haus oder im Garten – keine Pflicht, sondern gelebte Achtsamkeit im Alltag. Denn Kontemplation zeigt sich nicht nur im Sitzen, sondern ebenso im Kehren, im Schneiden von Gemüse, im Fensterputzen.

Im Programm finden Sie eintägige Kurse für einen ersten Schritt oder für die regelmäßige Vertiefung, Wochenenden für alle, die mehr Zeit mitbringen und tiefer eintauchen möchten, und mehrtägige Schweigezeiten, in denen die Stille selbst zum Raum wird, in dem alles geschieht.

Bei den Online-Kursen erhalten alle Teilnehmenden einen Zugangslink zu unserer für die Kursarbeit lizenzierten Konferenzplattform Zoom und jeder der Online-Kurse beginnt mit einem Einführungsvortrag, dem eine gemeinsame Übungseinheit folgt.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse, um zu beginnen, und keine bestimmte Weltanschauung oder Religionszugehörigkeit. Sie brauchen nur die Bereitschaft, für eine Weile innezuhalten und zu schauen, was sich zeigt. Begleitet werden die Kurse von erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern, die selbst auf dem Weg sind. Denn das ist vielleicht das Wichtigste: Diesen Weg geht niemand allein.

Schauen Sie sich um, lassen Sie sich neugierig machen. Vielleicht finden sich Kurse, die Sie ansprechen, ein Datum, das passt, ein Angebot, das einlädt. Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt.

Herzliche Grüße an alle -
Jan Sedivy
Spirituelle Leiter des Vereins

Kursprogramm 2027 - viele bekannte und einige neue Kurse

Sie finden die Beschreibung eines Kurses immer dort, wo dieser das erste Mal für das Jahr 2027 aufgelistet ist.

Viel Spaß beim Stöbern -
Brigitte Schneider
2. Vorsitzende des Vereins

Kontemplationskurs Online		K 2027-1
Montag	11.01.2027	19:30 Uhr bis
Samstag	16.01.2027	18:00 Uhr
Ort:	Online über Zoom	
Leitung:	Jan Sedivy	
Kursgebühr:	180 €	
Anmeldung:	S. 29	

Die mehrtägigen Online-Kurse folgen einem eigenen Rhythmus. Am ersten Abend treffen wir uns zur gemeinsamen Einführung und Übung. An den folgenden Tagen beginnt der Morgen um sechs Uhr mit drei Sitz-einheiten in der Gruppe, ergänzt durch einen täglichen Impuls zu festgelegter Zeit sowie ein tägliches Einzelgespräch mit dem Kursleiter, dessen Zeitpunkt vorab individuell vereinbart wird. Den übrigen Tagesverlauf gestaltet jeder Teilnehmende für sich, entsprechend den eigenen Möglichkeiten. Die eigentliche Aufgabe liegt darin, so viel Zeit wie möglich dem Sitzen in Stille zu widmen, ohne dabei die wichtigen Dinge des Alltags zu vernachlässigen – eine Übung im „Entrümpeln“. Entscheidend ist letztlich nicht die Zahl der täglichen Meditationsstunden, sondern dass der ganze Tag von der Haltung achtsamer Präsenz durchdrungen ist. Zum Tagesabschluss kommen wir von 19:30 bis 21:00 Uhr noch einmal als Gruppe zum Gespräch und zur Kontemplation zusammen. Den Abend schließen wir mit einem Segenswunsch ab.

Schweigemeditation und Qigong K 2027-2

Freitag 22.01.2027 18:00 Uhr bis
Sonntag 24.01.2027 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 90 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Das Sitzen in Stille ist eine Übung, die in verschiedenen religiösen Traditionen praktiziert wird. Die Schweigemeditation wird mit den achtsam ausgeführten Bewegungen des Qigong ergänzt. Dabei können Körper und Seele zur Ruhe kommen und Verspannungen und Blockaden werden sanft gelöst.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Metta-Herzmeditation

Samstag 30.01.2027

K 2027-3

09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Ute Kurth
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Dieser Kurstag lädt dazu ein, wieder in Verbindung mit dem eigenen Herzen zu treten und die darin liegenden Quellen von Liebe, Freude, Mitgefühl und Gelassenheit zu beleben (Herzensqualitäten).

Aus dieser tiefen inneren Verbindung kann Kraft und Wohlfühlen für sich selbst und alle Lebewesen entstehen. Die Metta-Meditation ist in der buddhistischen Lehre verwurzelt. Auch indigene Kulturen oder die großen Weltreligionen lehren den Herzensbezug.

Durch die innere Wiederholung von Metta-Sätzen (zu Beginn angeleitet), beruhigen sich Herz und Geist. Schritt für Schritt dürfen sich innere Belastungen lösen und ein tiefer Frieden kann entstehen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kontemplationskurs

Dienstag 09.02.2027
Sonntag 14.02.2027

K 2027-4

18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 200 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Die mehrtägigen Kurse richten sich vor allem an Geübte, die bereit sind, tiefer in die Stille einzutauchen. Der längere Zeitraum erlaubt es, hinter die gewohnten Schichten des Alltags zu gelangen und in eine Kontinuität der Übung hineinzuwachsen, die an einzelnen Tagen kaum erreichbar ist. Getragen vom täglichen Rhythmus aus Sitzen, Gehen und Stille, eröffnet sich Raum für ein Ankommen, das Zeit braucht – und das gerade jenen entgegenkommt, die ihre Praxis vertiefen wollen.

Feldenkraistag

Samstag 06.03.2027

K 2027-5

09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Friederike Schnabel
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Die Feldenkraismethode ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die auf neurophysiologischen Grundlagen basiert. 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.

Meditatives Zeichnen
Samstag 13.03.2027

K 2027-6
09:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Bildungswerk Rosenheim
Leitung: Brigitte Schneider
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

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.

Kontemplationstag
Samstag 13.03.2027

K 2027-7
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Mitten im Chiemsee, nur mit dem Boot erreichbar, liegt die Fraueninsel mit ihrem altherwürdigen Kloster Frauenwörth. In seinen Räumen, mit dem weiten Blick auf das Wasser, treffen wir uns zu gemeinsamen Kontemplationstagen. In der Mittagspause bleibt Zeit, über die Insel zu gehen, unter den alten Linden zu verweilen und die Weite des Sees auf sich wirken zu lassen, bevor es zurück in die gemeinsame Übung geht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Reshad Feild

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

Zen-Kurs
Donnerstag 18.03.2027
Sonntag 21.03.2027

K 2027-8
18:00 Uhr bis
14:00 Uhr

Ort: Tannenhof
Leitung: Michael Seitlinger
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Zen ist ein spiritueller Weg in den Lebensgrund. Er hat buddhistische Wurzeln, eine taoistische Prägung erfahren und entwickelt sich im Westen mit neuen Einflüssen weiter.

Worum es geht, ist, in einer inneren Sammlung und Gegenwartigkeit den Lebensgrund in allen Dingen erfahrbar werden zu lassen. Und diese Erfahrung will zutiefst heilsam sein. Vermutlich haben wir alle dazu in gewisser Weise Zugang – in Momenten, in denen wir in innerer Stille mit der gegenwärtig sinnlichen Wirklichkeit in Berührung sind.

Etwaigen Schwierigkeiten und inneren Verwundungen gilt es, auf diesem Weg mit Wohlwollen und Mitgefühl zu begegnen.

Das Übungsprogramm beinhaltet Sitzen in Stille (je 20–25 Minuten), meditatives Gehen, Vortrag, Gelegenheit zum persönlichen Gespräch, Körperübungen aus dem Yoga, Aufenthalt im Freien und ein Abendritual. Stille und achtsame Präsenz stehen im Mittelpunkt. Zum Tagesablauf gehört insgesamt eineinhalb Stunden Arbeit im Haus. Während eines Kurses wird Wert gelegt auf ganztägiges Schweigen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kontemplationskurs Online
Freitag 19.03.2027
Samstag 20.03.2027

K 2027-9
19:30 Uhr bis
18:00 Uhr

Ort: Online über Zoom
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

**Kontemplationskurs K 2027-10
in der Karwoche**

Dienstag 23.03.2027 18:00 Uhr bis
Sonntag 28.03.2027 11:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 250 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs K 2027-11

Montag 29.03.2027 18:00 Uhr bis
Freitag 02.04.2027 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: 160 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Schweigemeditation und Qigong K 2027-12

Samstag 10.04.2027 09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Mit dem Bleistift beten - Meditatives Zeichnen am Wochenende K 2027-13

Freitag 23.04.2027 17:00 Uhr bis
Sonntag 25.04.2027 15:00 Uhr

Ort: Benediktinerabtei Michaelbeuern
Leitung: Brigitte Schneider
Kursgebühr: 140 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Die Ruhe in der historischen Abtei genießen und meditieren. Drinnen und draußen staunen wir über Gottes Schöpfung und zeichnen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Material ist vorhanden.

**Kontemplationstag K 2027-14
Samstag 24.04.2027 09:30 Uhr bis**

17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

**Kontemplationstag K 2027-15
Samstag 05.06.2027 09:30 Uhr bis**

17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Kontemplationswochenende K 2027-16

Freitag 25.06.2027 18:00 Uhr bis
Sonntag 27.06.2027 13:00 Uhr

Ort: Kloster Arnstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 90 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

An diesem Wochenende öffnen wir die Kontemplation für alle, die sie erstmals kennenlernen möchten, ebenso wie für jene, die bereits vertraut sind mit dem Sitzen in Stille und ihre Übung vertiefen wollen. Beide finden hier ihren Platz: die einen im behutsamen ersten Schritt, die anderen im ruhigen Weiterführen einer bewährten Praxis. In der gemeinsamen Kontemplation, getragen vom Rhythmus aus Sitzen, Gehen und Stille, eröffnet sich Raum für das, was jeder Einzelne gerade braucht – sei es ein erster Zugang oder ein tieferes Ankommen.

Schöpferische Stille
Samstag 03.07.2027

K 2027-17
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 50 €
Material vor Ort zu zahlen: 4,- €
Anmeldung: S. 29

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.

Taiji-Chan Wochenende
Freitag 30.07.2027
Sonntag 01.08.2027

K 2027-18
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christine Mayr
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

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 vielen Krankenkassen anerkannt und wird finanziell unterstützt.

Kontemplationskurs
Montag 02.08.2027
Sonntag 08.08.2027

K 2027-19
18:00 Uhr bis
09:30 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 240 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Kontemplationstag
Samstag 07.08.2027

K 2027-20
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs
Sonntag 05.09.2027
Freitag 10.09.2027

K 2027-21
18:00 Uhr bis
11:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 250 €
Übernachtung: Preise: S. 23-28
Verpflegung: 120 €
Bei diesem Kurs sorgen wir selbst für die Verpflegung. Die Teilnehmer*innen helfen nach den Mahlzeiten in der Küche.
Anmeldung: S. 29

Schöpferische Stille
Samstag 25.09.2027

K 2027-22
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 50 €
Material vor Ort zu zahlen: 4,- €
Anmeldung: S. 29

Kontemplationstag **K 2027-23**
Samstag 09.10.2027 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
 Leitung: Jan Sedivy
 Kursgebühr: 50 €
 Anmeldung: S. 29

Schweigemeditation und Qigong K 2027-24
Samstag 16.10.2027 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
 Leitung: Angela Obermayr
 Kursgebühr: 50 €
 Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs **K 2027-25**
Dienstag 02.11.2027 18:00 Uhr bis
Sonntag 07.11.2027 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
 Leitung: Jan Sedivy
 Kursgebühr: 200 €
 Vollpension: Preise: S. 23-28
 Anmeldung: S. 29

Meditatives Zeichnen **K 2027-26**
Samstag 13.11.2027 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Bildungswerk Rosenheim
 Leitung: Brigitte Schneider
 Kursgebühr: 50 €
 Anmeldung: S. 29

Qigong und Stille **K 2027-27**
Samstag 13.11.2027 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
 Leitung: Ute Kurth
 Kursgebühr: 50 €
 Anmeldung: S. 29

Einkehren in eine Zeit des Zentrierens und der Sammlung durch Meditation und ruhiges, stilles Qigong. Es werden zur passenden Jahreszeit leichte Qigong-Übungen und verschiedene Meditationsformen durchgeführt (geführte Atem- und Sitzmeditation, Gehmeditation, usw.). Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mit dem Bleistift beten - Meditatives Zeichnen am Wochenende **K 2027-28**
Freitag 19.11.2027 17:00 Uhr bis
Sonntag 21.11.2027 15:00 Uhr

Ort: Benediktinerabtei Michaelbeuern
 Leitung: Brigitte Schneider
 Kursgebühr: 140 €
 Vollpension: Preise: S. 23-28
 Anmeldung: S. 29

Feldenkraistag **K 2027-29**
Samstag 20.11.2027 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
 Leitung: Friederike Schnabel
 Kursgebühr: 50 €
 Anmeldung: S. 29

Kontemplationstag **K 2027-30**
Samstag 20.11.2027 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
 Leitung: Jan Sedivy
 Kursgebühr: 50 €
 Anmeldung: S. 29

Meister Eckhart

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

Kontemplationswochenende **K 2027-31**
Freitag **26.11.2027** **18:00 Uhr bis**
Sonntag **28.11.2027** **13:00 Uhr**
Ort: Volkersberg
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: freiwillige Spende
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs Online **K 2027-32**
Freitag **03.12.2027** **19:30 Uhr bis**
Samstag **04.12.2027** **18:00 Uhr**
Ort: Online über Zoom
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 29

Kontemplationskurs **K 2027-33**
Montag **06.12.2027** **18:00 Uhr bis**
Sonntag **12.12.2027** **09:30 Uhr**
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 240 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29

Zen-Kurs **K 2027-34**
Donnerstag **09.12.2027** **18:00 Uhr bis**
Sonntag **12.12.2027** **14:00 Uhr**
Ort: Tannenhof
Leitung: Michael Seitlinger
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise: S. 23-28
Anmeldung: S. 29



Labyrinth im Klostergarten in Armstorf



Kursleitungen

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 tätig. 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 Willigis Jäger. Leitung von Kontemplationskursen seit 1995.

Mayr, Christine, Jg. 1962, verh. 2 Söhne, Schülerin von Sr. Ludwigs Fabian, Lehrerin für Taiji Chan, Feldenkrais und verschiedene japanische Kampfkünste.

Obermayr, Angela, Jg. 1966, 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. Kursverwaltung im Verein für Kontemplation e.V.

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

Schnabel, Friederike 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, freischaffende Künstlerin. Kurse für Schmuck, Zeichnen, Kreativitätstraining seit 1994. Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy seit 2009. Zertifizierte Meditationskursleiterin. 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.

Seitlinger, Michael, Jg. 1966, kath. Theologe, freiberuflich tätig als MBSR-Achtsamkeitslehrer, Supervisor (DGSv) und Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger/ Doris Zölls); Zen-Weg seit 1990 (mit Willigis Jäger, Silvia Ostertag, Doris Zölls); in Teilzeit Leiter des Forums Achtsamkeit und Stressbewältigung der Erwachsenenbildung und Seelsorger der Erzdiözese München und Freising

Plutarch

*Ein angenehmes und heiteres Leben
kommt nicht von äußeren Dingen,
der Mensch bringt aus seinem Inneren,
wie aus einer Quelle,
Lust und Freude in sein Leben.*

Sitzgruppen vor Ort - offene Meditationsabende

An diesen Abenden üben wir gemeinsam das achtsame Sitzen in Stille ein – oder lernen es kennen.

Zweimal 25 Minuten sitzen wir, dazwischen praktizieren wir meditatives Gehen und lassen so die Stille in der Bewegung nachklingen.

Je nach Gruppe ergänzen Rezitation oder ein kurzer Impuls den Abend. Willkommen ist, wer mit oder ohne Erfahrung kommt – es geht nicht um Leistung, sondern um die Bereitschaft, sich einzulassen.

Grundsätzlich kostenfrei, Spenden sind gern gesehen.

81825 München Trudering

Scharfenbergstr. 4a

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

Kontakt: Werner Seban, Tel.: 089/8504376,

RWSeban@t-online.de

Sitzunterlagen, Bänkchen, Sitzkissen, Stühle sind vorhanden.

82288 Kottgeisering

Dorfstr. 12

Termin: Montag, 19:30 - 20:30 Uhr

Kontakt: Elena Faulstich

elena.faulstich@web.de

Sitzunterlagen, Bänkchen, Sitzkissen, Stühle sind vorhanden.

83022 Rosenheim - Kastenau

Pfarrei Hl. Familie, Kastenauer 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,
Eingang über die Friedhofstraße

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

Kontakt: Gerhard Ehrl, Tel.: 08053/49851
Angela Obermayr
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

Sitzunterlagen und Stühle sind vorhanden.

Bänkchen oder Kissen bitte mitbringen.

83607 Holzkirchen

Kapelle des Caritas Altenheimes, Krankenhausstr. 10

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

Kontakt: Maria Winderl, Tel.: 0171/8926 731
Diakon Horst Blüm,
diakon@bluem.de

Decke als Unterlage 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

Sitzunterlagen, Bänkchen und Kissen sind vorhanden.

84453 Mühldorf

Pfarrsaal St. Pius, Mößlinger Str. 17

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

Kontakt: Martin Kuhn, Tel.: 08631/6134774
kuhn.martin@gmx.de

Sitzbänkchen sind vorhanden, Decke als Unterlage
bitte mitbringen.

84567 Pomming bei Reischach

Pomming 21

Termin: 1. und 3. Montag 19:00-20:30 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. 19:00 – 20:30 Uhr (auch in den Ferien)

Kontakt: Frieda Milo, Tel.: 08092/9107
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
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

Von-der-Tann-Straße 1

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

Kontakt: Stefan Eideloth, Tel.: 09732/79630
Bänkchen sind vorhanden.

Österreich:

4070 Eferding

Kreativraum, Schlossergasse 2

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

Kontakt: Heinrich Allerstorfer,
Tel.: 0043-676-8142-80213
heinrich@allerstorfer.info

Bänkchen und Matten sind vorhanden.

Online:

Kontemplationsabende online

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

Kontakt: info@schweigemeditation.de

Wir treffen uns über Zoom – in der gemeinsamen Stille entsteht eine Verbindung, die räumliche Entfernung nicht kennt. Nach einer kurzen Einleitung sitzen wir zweimal 25 Minuten in der Stille und schließen mit einem kleinen Ritual ab.

Zugangslink über: info@schweigemeditation.de

Meditatives Zeichnen - Übungsabende online

Termin: möglichst jeden ersten Montag im Monat
20 - 21 Uhr

Kontakt: Brigitte Schneider,
info@seehaus-design.de

Papier und Stift bereit legen, Video Abend über Zoom

Kursorte, Häuser und Preise

Kloster Armstorf

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



Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 91 €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 89 €

Wenn der Kurs mit dem Frühstück endet, verringert sich der Betrag um 27,20 €.

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 Armstorf ca. 2 km vor Dorfen in Fahrtrichtung rechts.

Eine E-Ladestation ist vorhanden.

Mit der Bahn: Strecke München-Mühldorf

Station Dorfen, anschließend 2 km mit dem Bus

Linie 567 bis zur Haltestelle Armstorf. Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Anreise bzgl. der Busverbindung. Alternativ können Sie auch ein Taxi im Voraus buchen. Oder Sie gehen zu Fuß.

Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
www.frauenwoerth.de



Tagespreise für Übernachtung:

(ohne Verpflegung)

Kategorie A (Dusche/WC, Seeblick)

Einzelzimmer: 70 €, Doppelzimmer: 60 €

Kategorie B (Dusche/WC, Hofblick):

Einzelzimmer: 60 €, Doppelzimmer: 50 €

Kategorie C (Etagen Dusche/WC):

Einzelzimmer: 45 €, Doppelzimmer: 40 €

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

Benediktinerabtei Michaelbeuern

Michaelbeuern 1
AT-5152 Michaelbeuern
Österreich
www.abtei-michaelbeuern.at



Tagespreise für Übernachtung:

(inklusive Vollpension, ohne Ortstaxe)

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 92,50 €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 82,50 €

Anreise:

Mit dem Auto: Autobahn München-Salzburg, Ausfahrt Neukirchen nach Teisendorf bis Laufen, durch Oberndorf zur Nussdorfer Landesstraße und über Nussdorf am Haunsberg nach Michaelbeuern.

Mit der Bahn: Von Salzburg Hbf gibt es von Montag bis Freitag im gut ausgebauten Regionalverkehr stündlich Direktverbindungen nach Michaelbeuern mit Bussen, Fahrzeit etwa 45 Minuten. An Samstagen, Sonn- und Feiertagen ist das Angebot möglich, aber eingeschränkt für die Rückfahrt.

Seminarhaus Tannenhof

Seminarhaus Tannenhof
Tannenhof 2
85656 Buch am Buchrain



Gesamtpreis für Übernachtung und Verpflegung:

Der Gesamtpreise gelten für die Zen-Kurse Kursnummern K 2027-8 und K 2027-34

jeweils von Donnerstag bis Sonntag:

Die Verpflegung erfolgt durch Selbstversorgung im Rahmen von 1,5 Stunden meditativer Arbeitszeit pro Tag und Person anhand vorrätiger Lebensmittel.

Einzelzimmer: 260,-

Einfaches Einzelzimmer: 215,-

Zweibett-Zimmer-Platz: 215,-

Jeweils Dusche und WC auf dem Flur

Anreise:

Mit dem Auto: Über die Autobahn A94 München-Passau, Ausfahrt Pastetten, über Harthofen nach Buch am Buchrain und zum Tannenhof.

Mit der Bahn: Mit der Regionalbahn bis Walpertskirchen, dann noch 5 km zum Tannenhof ((Sammel-)Taxi oder Abholung); oder S-Bahn S2 Richtung Erding bis nach Markt Schwaben, von dort 10 km mit dem Bus bis Buch am Buchrain, dann noch 2 km zum Tannenhof. Abholung kann organisiert werden.

Bildungswerk Rosenheim e.V.

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



Anreise:

Mit dem Auto: Das Bildungswerk Rosenheim ist im Bildungszentrum St. Nikolaus, direkt am Klinikum, zu finden. Parkplätze sind begrenzt vorhanden. Im nahen Umkreis finden Sie aber zahlreiche Parkmöglichkeiten, wie z.B. das Parkhaus P9 Am Klinikum oder Parkplatz P5 Loretowiese.

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.

Per Bus (Linien 492, 494, 496) in ca. 6 min vom Bahnhof zum „Klinikum Haupteingang“ und von dort 3 min zu Fuß zum Bildungszentrum (s. MVV-App).

Volkersberg

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



Gesamtpreis für Übernachtung und Verpflegung:

Der Gesamtpreis Kurs K-2027-31 Kontemplationswochenende für Einzelzimmer mit Dusche und WC inkl. Vollpension beträgt 206,50 Euro.
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.

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 **KURS GEBÜHREN** 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.

Haftungsausschluss

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?

Der 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

