



# Benediktinerkloster Ottobeuren im Allgäu

**10. bis 15. September 2023**

**Sonntag, - 10.9..2023**

Ab 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
18:00 Uhr

Anreise / Zimmerverteilung  
Begrüßung im Speisesaal  
anschließend: Abendessen  
Vorstellungsrunde, Information über Ort,  
Verlauf und Inhalt des Programs

20:00 Uhr

**Montag bis Donnerstag**

Ab 8:00 Uhr  
9:00 bis 12:00 Uhr

Frühstück  
Einführung und vertiefende Erklärung der Meditationstechnik  
Zeiten für Sitzmeditation  
Mittagessen  
Meditation (optional) und/oder Freizeit (Schwimmen, Wandern etc)  
Abendessen  
Meditation, Vortrag, Diskussion

12:15 Uhr

16:00 bis 18:00 Uhr

18:30 Uhr

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

**Abreisetag - Freitag 15.9..2023**

8:00 Uhr

Frühstück  
anschließend Zeit für Packen, Verabschiedung und Abreise

.....  
**Seminarpreis: inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension: 879,- Euro**

Anmeldung verbindlich durch Überweisung der Kursgebühr

Kontoinhaber: SITA Meditation

GLS Bank - ISBN: DE42 4306 0967 1106 7462 00 – BIC: GENODEM1GLS

Bitte melden Sie sich mit Name und Adresse entweder per e-mail oder brieflich mit gleichzeitiger Überweisung der Kursgebühr

## **ANMELDUNG:**

**Meditationswoche im Benediktinerkloster Ottobeuren -  
10. bis 15. September 2023**

Vorname

.....  
Nachname

.....  
Strasse

.....  
PLZ

.....  
Ort

.....  
Email Adresse:

.....  
Besondere Wünsche:  
.....

SITA Meditation eV  
% Karl-Ludwig Leiter - Postfach 1  
Eppinger Strasse 4

75050 Gemmingen