



SIT-ZEN - EINFACH MEDITIEREN

# MEDITATION IM SCHLOSS

Meditation-Wochenende mit Karl-Ludwig Leiter

IN 75050 GEMMINGEN ( ZWISCHEN HEIDELBERG UND HEILBRONN)



DIE KLASSISCHE ÜBUNG DER MEDITATION IST EINE SEIT JAHRTAUSENDEN BEWÄHRTE METHODE HERAUSZUFINDEN, WER WIR IM GRUNDE UNSERES HERZENS WIRKLICH SIND. MENSCHEN HABEN DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN IDEEN UND VORSTELLUNGEN DARÜBER, WIE SIE SIND, WER SIE SEIN SOLLTEN ODER WIE SIE NIEMALS WERDEN DÜRFEN. MEDITATION IST DER MUT SICH SO ANZUSCHAUEN, WIE MAN WIRKLICH IST: OHNE ILLUSION UND SELBSTBETRUG.

# SCHLOSS GEMMINGEN IM KRAICHGAU



## DAS DORF UND DER SCHLOSSPARK

Mitten in der Gemeinde Gemmingen, einem mittelgroßen Ort im Landkreis Heilbronn liegt - eingebettet in einem romantischen Park - das Schloss Gemmingen. Ob das Adelsgeschlecht derer von und zu Gemmingen dem Dorf seinen Namen gegeben hat oder umgekehrt ... eine eindeutige Antwort gibt es auf diese Frage auch nach 1250 Jahren nicht.

## DAS SCHLOSS

Das Schloss ist ein seltenes Kleinod der Renaissance. Hell, freundlich und klar hat sich in diesem Gebäude, das sog. finstere Mittelalter zu einer neuen Form der Architektur-Sprache aufgemacht. Hier hat Johann von Gemmingen (1549-1599) die Reformation als einer der Ersten in den Süden Deutschlands gebracht.



## DIE UNTERBRINGUNG

Bedauerlicherweise können im Schloss derzeit keine Gäste untergebracht werden. Es gibt im Ort und in der nahen Umgebung sowohl idyllische Hotels und Pensionen als auch attraktive und preisgünstige Airbnb Wohnungen im Ort selbst.

## DIE MAHLZEITEN

Wir geben uns viel Mühe für eine gesunde und wohlschmeckende Bio Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unseren Gäste anzubieten. Auf Wunsch gibt es auch vegane, gluten- und laktosefreie Kost (Bitte rechtzeitig bei der Anmeldung - also VOR Reisebeginn - angeben). Bei schönem Wetter kann man im schlosseigenen Garten um das Lagerfeuer den Tag ausklingen lassen.

## UMGEBUNG & FREIZEIT

Der Kraichgau, ist eine von der Sonne reichlich verwöhnte Region mit vielen Attraktionen. Wegen der sanften Hügel und wegen des angenehm südlichen Klimas und nicht zuletzt wegen des Weinbaus wird diese weit ausladende Landschaft auch DEUTSCHE TOSKANA genannt. Tripstrill ist einer der ältesten Vergnügungsparks des Landes und das Technik-Museum Sinsheim ist deutschlandweit bekannt. Ideal für Radtouren, Wanderungen durch Weinberge oder Sightseeing in mittelalterlichen Städten wie Eppingen oder Bad Wimpfen.



**Fragen & Anmeldung bitte per E-Mail an:**  
**programme@sit-zen.com**

Schloss Gemmingen  
Eppingen Strasse 4  
Im Ortskern von 75050 Gemmingen



## DER PROGRAMMABLAUF

### FREITAG

- 18:00 Begrüßung der Teilnehmer/innen  
 18.30 Vortrag und Diskussion  
 Tagesausklang/ Lagerfeuer

### SAMSTAG

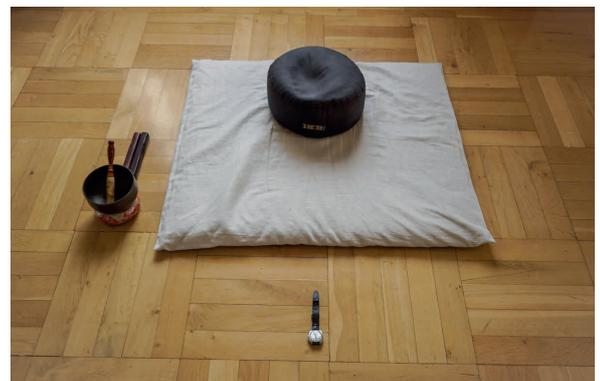
- 8.00 Frühstück  
 9.00 - 12.00 Einführung und Erklärung der  
 Sitzmeditation - Gemeinsame Meditation  
 12.15 Mittagessen  
 16.00 - 18.00 Meditation (optional) oder Zeit für  
 Wandern, Schwimmen, Lesen, etc.  
 18.30 Abendessen  
 19.30 Vortrag und Diskussionsrunde  
 Tagesausklang/ Lagerfeuer

### SONNTAG

- 8.00 Frühstück.  
 9.00 - 12.00 Meditation, Gespräch Verabschiedung  
 12.15 Mittagessen / anschl. Abreise

## BESCHREIBUNG

Das Seminar ist sowohl für Anfänger, als auch für Menschen mit viel Erfahrung in der Meditationspraxis geeignet. Obwohl wir sehr genau über die Wirkungsweise dieser einfachen Übung und über ihre Anwendung im tagtäglichen Leben reden, ist und bleibt es am Ende doch das praktische Erfahren, das Wert und Nutzen dieser Übung für uns ausmacht. Ohne Praxis, ist Erkenntnis nur eine Idee.  
 - Theorie ist Silber, Erfahrung ist Gold. -



## INHALT & ZIELE

- Einführung in die klassische Meditation (Shamatha Vipassyana)
- Gehmeditation (im Stile des Zen)
- Vorträge plus Fragen & Antworten
- Persönliche Gespräche
- Diskussionen
- Gemeinsame Zeit

### Was soll ich mitbringen:

- Warme Wollsocken / Bequeme Kleidung zum meditieren / Hausschuhe
- Wanderschuhe / Badesachen
- Mein Lieblings Sitzkissen (Sitzkissen, Unterlagen, Decken u. Stühle sind vorhanden)
- Notizbuch / Schreibzeug





## DER KURSLEITER

Karl-Ludwig Leiter beschäftigt sich seit den frühen 70ern mit Buddhismus und Meditation. Vor allem die Einfachheit des Zen hat ihn fasziniert. Er hat sowohl in der Gründungsphase eines der ersten christlichen Meditationszentren Deutschlands, als auch beim Aufbau vieler buddhistischer Zentren weltweit mitgewirkt. In den 80ern erhielt er als Schüler des bekannten tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa Rinpoche in den USA eine Ausbildung als Meditationslehrer und Seminarleiter. Seit fast 30 Jahren leitete er einige hundert Workshops und Seminare über Meditation und Lebensfragen in vielen Ländern weltweit. 2014 veröffentlichte er sein Buch „WIE VOR WAS – Die Zauberformel für Zufriedenheit und Zuversicht“. Karl-Ludwig Leiter ist freiberuflicher Grafik Designer, ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt auf dem Land in der Nähe von Heidelberg.



"Sich einfach achtsam und still hinsetzen, sich niederlassen – mitten im Trubel des Alltags. Die Gedanken schwelgen nicht in der Vergangenheit, noch träumen sie von einer Zukunft, die noch gar nicht Wirklichkeit ist. Ganz da sein – hier und jetzt. Wieder in Verbindung kommen mit der geistigen Gesundheit und Klarheit, die jedem Menschen seit seiner Geburt innewohnt. Das ist Meditation. Still sitzen und nichts tun und etwas wieder entdecken, das nie verloren war."



JETZT  
anmelden