



MEDITATION IM KLOSTER

Eine Woche meditieren mit Karl-Ludwig Leiter
IM KLOSTER OTTOBEUREN IM ALLGÄU



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.

BENEDIKTINERABTEI OTTOBEUREN IM ALLGÄU



DIE STADT UND DAS LAND

Freuen Sie sich auf ein ruhiges und historisches Kloster-Ambiente in einer der ältesten barocken Abteien Deutschlands, inmitten der Allgäuer Hügellandschaft. Ottobeuren ist eine idyllische kleine Stadt mit ganz viel Land ringsum. Ein wunderbarer Ausgangspunkt für Ausflüge in die Natur.

DIE ABTEI

Das Benediktinerkloster Ottobeuren wurde 764 gegründet und ist das älteste, ununterbrochen mit Mönchen belebte Kloster Deutschlands. Als eines der kulturellen Zentren im weiten Umland, gehört das Kloster mit derzeit 15 Mönchen auch in der heutigen Zeit zu den selten gewordenen Orten der Kraft.

DIE GÄSTEZIMMER

Sie wohnen in einem der schönen und hellen Zimmer des Gästetrakts der Tagungs- und Begegnungsstätte (der Abtei). Die funktional geschnittenen Einzel- oder Zweibettzimmer sind einfach, aber großzügig. Jedes Zimmer hat eigene Dusche und WC.

DIE MAHLZEITEN

Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen). Auf Wunsch gibt es vegane, vegetarische, gluten- und laktosefreie Kost (Bitte rechtzeitig bei der Anmeldung - also VOR Reisebeginn - angeben). Den Teilnehmern steht auch ein Aufenthaltsraum mit Teeküche zur Verfügung.



UMGEBUNG & FREIZEIT

Die allein schon von ihrer Größe und Schönheit her imposante Klosternanlage liegt im Herzen des alten Marktfleckens, dem sie ihren Namen gab. Umgeben von sanften Hügeln und satten Weiden, kann man hier wunderbar wandern, Rad fahren oder in einem nahe gelegenen See/Freibad schwimmen. Auf dem historischen Marktplatz findet sich alles, was man braucht. Kleine Läden, eine Apotheke, Banken oder ein Eiscafé. Urlaub und Meditation gehen hier sehr gut zusammen.



Veranstalter : SITA Meditation e.V.

Fragen & Anmeldung an : info@sitameditation.org

Ansprechpartnerin : Hanna Lompa

Tagungs- und Begegnungsstätte
Benediktinerabtei Ottobeuren

Sebastian-Kneip-Straße 1, 87724 Ottobeuren

| www.abtei-ottobeuren.de



DER PROGRAMMABLAUF

ANREISETAG

16.00 - 17.00	Anreise/Zimmerverteilung
18.00	Begrüßung der Teilnehmer/innen
18.30	Abendessen
20.00	Vorstellungsrunde und Information zum Verlauf und Inhalt des Programms
21.00	Tagesausklang

1. bis 3. 4. 5. Programmtag

8.00	Frühstück
9.00 - 12.00	Einführung und Erklärung der traditionellen Sitzmeditation - Praxis
12.15	Mittagessen
16.00 - 18.00	Meditation (optional) oder Zeit für Wandern, Schwimmen, Lesen, etc.
18.30	Abendessen
19.30 - 20.30	Meditation / Vortrag / Diskussion

ABREISETAG

8.00	Frühstück. Danach Zeit für Packen, Verabschiedung und Abreise
------	---

Seminarpreis inkl. ÜN und Vollpension

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
- Sitzkissen (Meditations-Bänkchen, 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 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."



Fotos: Daniela Hottner (www.daniela-hottner.de) - Michael Reiser



**JETZT
anmelden**