



# SITA

## MEDITATION SEMINARE

### Schloss Gemmingen

im Kraichgau zwischen Heidelberg und Heilbronn

### LebensMUT - Meditation und die Entdeckung der Zuversicht

27.- 29. Oktober 2023

#### Freitag - 27.10. 2023

18:00 Uhr

Begrüßungsrunde Information über Ort,  
Verlauf und Inhalt des Programs anschließend:  
Vortrag Zuversicht und Lebensmut

#### Samstag 28. 10. 2023

9:00 bis 12:00 Uhr

Einführung und vertiefende Erklärung der Meditationstechnik  
Zeiten für Sitzmeditation

12:15 Uhr

Mittagspause  
Zeit für Spaziergänge, Entspannung

16:00 bis 18:00 Uhr

Meditation

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Vortrag, Diskussion

#### Sonntag 29.10 .2023

9 - bis 12:00 Uhr

Meditation Gesprächsrunde,  
Vortrag inkl. Diskussion

Anschließend

Zeit zum Mittagessen, Diskussionsrunde und Abreise

#### Seminarpreis: 170,- Euro Inkl. Kaffee, Tee, Wasser, Kekse

In einigen Seminaren können wir kein Essen anbieten. In diesen Fällen bitten wir, dass die Teilnehmer ihr Essen selbst mitbringen oder die lokale Gastronomie in der Nähe aufsuchen. Bäckerei und Einkaufsmöglichkeit ist im Dorf vorhanden. Wenn möglich, werden wir leckeres selbstgekochtes Essen in BIO Qualität (Frühstück, Mittag und Abendessen) zum Selbstkosten-Preis anbieten. Bitte rechtzeitig vor Seminarbeginn anfragen.

Schöne und preiswerte **Übernachtungsmöglichkeit** in der Nähe vorhanden. Bitte im Internet anschauen und separat selber buchen. <https://altes-rathaus-stetten.de> oder bei AirBnB ([https://www.airbnb.de/s/75050-Gemmingen--Niemcy/homes?tab\\_id=home\\_tab&channel=EXPLORE&date\\_picker\\_type=calendar&checkin=2023-04-28&checkout=2023-04-30&](https://www.airbnb.de/s/75050-Gemmingen--Niemcy/homes?tab_id=home_tab&channel=EXPLORE&date_picker_type=calendar&checkin=2023-04-28&checkout=2023-04-30&)

<https://altes-rathaus-stetten.de> oder bei AirBnB ([https://www.airbnb.de/s/75050-Gemmingen--Niemcy/homes?tab\\_id=home\\_tab&channel=EXPLORE&date\\_picker\\_type=calendar&checkin=2023-04-28&checkout=2023-04-30&](https://www.airbnb.de/s/75050-Gemmingen--Niemcy/homes?tab_id=home_tab&channel=EXPLORE&date_picker_type=calendar&checkin=2023-04-28&checkout=2023-04-30&)

Bitte melden Sie sich mit Name und Adresse entweder per e-mail ([programme@sit-zen.com](mailto:programme@sit-zen.com) oder [malanda-art@web.de](mailto:malanda-art@web.de)) oder per Brief und gleichzeitiger Überweisung der Kursgebühr an.

Kontoinhaber: SITA Meditation

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

Schloss Gemmingen  
% Karl-Ludwig Leiter - Postfach 1  
Eppinger Strasse 4

75050 Gemmingen

#### ANMELDUNG:

**Meditationswochenende im Schloss Gemmingen**  
**75050 Gemmingen -27. - 29. Oktober 2023**

Vorname

.....  
Nachname

.....  
Strasse

.....  
PLZ

.....  
Ort