



SITA

MEDITATION SEMINARE

Benediktinerkloster Ottobeuren im Allgäu 28.August bis 2. September 2023

Montag - 28.8.2023

Anreise: ab 14:00 bis spätestens 17:00 Uhr

Zimmerverteilung
Begrüßung im Speisesaal
anschließend: um 18:30 Uhr *Abendessen*
Vorstellungsrunde, Information über Ort,
Verlauf und Inhalt des Programs

Dienstag 29.8. bis Freitag 1.9. 2023

8:00 Uhr Frühstück
9:00 - 12:00 Uhr Shamatha Vipassana /
Gehmeditation / Körper-Übungen

Frühstück
9:00 bis 12:00 Uhr Sitzmeditation und Gehmeditation
Ausführliche Meditationsanleitung für Anfänger und erfahrene
Praktizierende

12:15 Uhr Mittagessen
17:00 - 18:00 Uhr SitZen nach Absprache

Mittagspause
Meditation (optional) oder Freizeit (Schwimmen, Wandern etc)

18:30 Uhr Abendessen
19:30 Uhr bis 20:30 Uhr Vortrag

Abendessen
Vortrag und Diskussion

Abreisetag - Samstag 2.9.2023

8:00 Uhr Frühstück und Abreise

8:00 Uhr *Frühstück*
anschließend Zeit für Packen, Verabschiedung und Abreise

Seminarpreis: inkl. Übernachtung 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 an: ***programme@sit-zen.com*** oder ***malanda-art@web.de***

ANMELDUNG:

**Meditationswoche im Benediktinerkloster Ottobeuren -
28. August bis 2. September 2023**

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

75050 Gemmingen

Vorname
Nachname
Strasse
PLZ
Ort
Email Adresse:
Besondere Wünsche: