



... immer  
auf dem  
richtigen Kurs.

Bitte im Fensterkuvert versenden oder  
per Fax abschicken (0 88 62) 91 04-40  
Bitte beachten Sie auch unsere  
Online-Anmeldung mit 3,00 € Preisnachlass  
unter [www.lvhs-wies.de](http://www.lvhs-wies.de)

Katholische  
Landvolkshochschule Wies  
Wies 20  
86989 Steingaden

## Termin

19.-21. Februar 2010

Kursnummer: 10080

... immer  
auf dem  
richtigen Kurs.

## Kosten

Inkl. Seminargebühr, Unterkunft und Verpflegung  
€ 188,- (EZ)

## Leitung des Seminars:

Anita Flemisch-Braig, Neuburg an der Kammel, Grund-  
und Hauptschullehrerin a.D., Gestaltpädagogin, Beglei-  
tung von Exerzitien im Alltag und mehrtätigen Exerzitien  
im Bereich Meditation und Kontemplation

## Anmelde- u. Teilnahmebedingungen:

Zu allen Veranstaltungen sind schriftliche Anmeldungen  
grundsätzlich erforderlich. Sie können per Post, per Fax  
oder per E-Mail erfolgen.  
Für Informationen und Fragen stehen wir Ihnen gerne unter  
Tel.-Nr. (0 88 62) 91 04-0 zur Verfügung.

## Frühbucher-Rabatt:

Wir gewähren einen Frühbucher-Rabatt von 5 % für Ihre  
schriftliche Anmeldung bis 12 Wochen vor Seminarbeginn

## Zahlungsweise:

Einzugsverfahren: Bei diesem Verfahren wird die gesamte Kursge-  
bühr nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. (Angabe Ihrer  
Bankverbindung und einmalige Genehmigung erforderlich)

Bei einer kurzfristigen Absage (14 Tage oder weniger vor der Ver-  
anstaltung) müssen wir Ihnen eine Ausfallgebühr von 50 % der  
gesamten Kursgebühr berechnen. Bei Absagen am Veranstaltungst-  
ag oder unentschuldigtem Fernbleiben werden die Gesamtkosten  
fällig. Diese Gebühren entfallen, wenn Sie uns eine/n Ersatzteilneh-  
mer/in nennen können.

Bitte haben Sie Verständnis, dass bei unseren Seminarpauschalen  
keine Erstattung von nicht in Anspruch genommenen Leistungen  
möglich ist.

## Anmeldung:

Katholische Landvolkshochschule Wies

Wies 20, 86989 Steingaden

Fax: (0 88 62) 91 04-40

Internet: [www.lvhs-wies.de](http://www.lvhs-wies.de)

Email: [info@lvhs-wies.de](mailto:info@lvhs-wies.de)



# Glaube und Spiritualität



## Hinführung zur Meditation und Körperwahrnehmung

Meditations-Seminar



19.-21.02.2010

## Meditation

- ich möchte wissen und ausprobieren was das ist
- ich suche einen (anderen) Zugang zu Gott
- meine Art zu beten befriedigt mich nicht mehr
- ich spüre Veränderung in mir und kann sie noch nicht einordnen
- ich bin schon auf diesem Weg und will üben

Lauter Gründe, um sich auf dieses Wochenende einzulassen.

Der Weg ist einfach. Wir üben das Dasein in der Gegenwart in der richtigen Sitzhaltung mit Konzentration auf den Atem.

Hellwach, mit Interesse und konsequent soll der Augenblick wahrgenommen werden. Das geht über die äußeren Sinne Sehen, Hören, Spüren und führt zum Verweilen in der Stille. Der Körper spielt dabei eine wichtige Rolle, deshalb gibt es Körperwahrnehmungsübungen.

Entscheidend ist das Bewusstsein, dass wir den Zugang zu Gott nicht machen können, er ist ein Geschenk. Wir können uns aber dafür bereiten, indem wir das achtsame Dasein im Hier und Jetzt üben, alles loslassen und uns öffnen.

Um uns auf die Stille einzulassen, findet der Kurs im Schweigen statt.

Eine wichtige Lehrmeisterin ist die Natur, deshalb ist Gehen und Spüren im Freien auch Bestandteil des Kurses.

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen eingeladen.

Auf ein gemeinsames Meditieren freut sich

Anita Flemisch-Braig

## Tagesstruktur

### Freitag, 19. Februar 2010

bis

- 17:45 Uhr Anreise
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:00 Uhr Kennenlernen, Einstimmung

### Samstag, 20. Februar 2010

- 07:30 Uhr Körperwahrnehmungsübungen
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Meditation: Anleitung und Übung
- 12.15 Uhr Mittagsessen
- 14:30 Uhr Kaffee
- 15:00 Uhr Meditation: Anleitung und Übung
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Wortgottesdienst

### Sonntag, 21. Februar 2010

- 07:30 Uhr Körperwahrnehmungsübungen
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Meditation: Anleitung und Übung
- 12:00 Uhr Mittagessen anschließend Abreise

Bitte bequeme Kleidung zum Sitzen mitbringen sowie feste Schuhe und warme Kleidung für den Aufenthalt im Freien.



## Anmeldung zum Seminar

Kurs-Nr.: 100080

Bezeichnung: Meditation und Körperwahrnehmung

Von 19.-21. Februar 2010

Vor- u. Zuname

Vor- u. Zuname

Straße u. Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon-Nr. tagsüber und privat

E-Mail

Beruf

Geb. Datum

Sonstiges (z.B. Vegetarier, Allergiker, Diabetiker...)

Einzelzimmer

Ich bin damit einverstanden, dass diese Angaben zur Organisation der Veranstaltung und für die Zusendung von weiteren Informationen in der EDV der Landvolkshochschule Wies gespeichert werden. Außerdem dürfen Auszüge in Teilnehmerlisten kursbezogen veröffentlicht werden. Mit der Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen an.

Datum/Unterschrift

Bezahlung:

Per Abbuchungsermächtigung - Für die oben stehende Veranstaltung - Kurs-Nr. 10080 - erteile ich hiermit eine einmalige Abbuchungsermächtigung in Höhe von € \_\_\_\_\_ für das Konto:

Konto-Nr./Bankleitzahl

Geldinstitut

Kontoinhaber/in (falls nicht mit Anmeldung identisch)

Datum/Unterschrift

Kath. Landvolkshochschule Wies, Wies 20  
86989 Steingaden, Fax: (0 88 62) 91 04-40  
info@lvhswies.de / www.lvhswies.de