

EINLADUNG

Neben oder mitten in den offiziellen Religionen gibt es die Mystik, die Herzensreligion, die um das selbstverständliche – und gerade deshalb erstaunliche – Ineinander von Gott und Mensch weiß. Die Meditation gehört zu den „Instrumenten“, zur „Praxis“ dieser Art Religiosität. Im Mittelpunkt unseres Seminars steht deshalb die Meditationspraxis.

Das Seminar erschließt, wie das Meditieren dem Erspüren der mystischen Erfahrung dient; es macht erlebbar, wie sich Meditation und die Sensibilität für diese Erfahrungen gegenseitig vertiefen. Als Anregung für die Reflexion und als Impuls für die Meditationen werden die kurzen Gedichte von Angelus Silesius (Johannes Scheffler, 1624-1677) eingesetzt, die er im *Cherubinischen Wandersmann* veröffentlicht hat. Über Jahrhunderte prägte Angelus Silesius mit seinen Epigrammen die Sprache der mystisch Suchenden.

Herzlich willkommen zu unserem Meditationsseminar!

Dr. Christian Pletzing Peter Wild
Akademiedirektor Seminarleitung

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich oder telefonisch an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

Seminarorganisation

Katy Johannsen, Tel.: 04630-55155

E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

Kosten: Die Seminargebühr beträgt je Person mit Übernachtung und Mahlzeiten

im Einzelzimmer: € 322,00

im Doppelzimmer: € 310,00

ohne Übernachtung/Frühstück: € 245,00

Schülerinnen/Schüler, Auszubildende,

Studierende (bis 25 Jahre) € 50,00

Stornierung

Bei einer Absage 10 bis 4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Tagungsgebühr, bei 3 bis 1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab dem Anreisetag 50 %. Reisen Sie ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

ANREISE

Autofahrer erreichen die Akademie am einfachsten über die Autobahn Hamburg-Flensburg-Kolding (A7), Abfahrt Anschlussstelle Nr. 4 Tarp. Weiter auf der U 46 Richtung Sörup bis zum Kreisverkehr: Von dort der U 67 in Richtung Flensburg folgen, bis nach ca. 6 km ein Hinweisschild den Weg zur Akademie weist.

Bahnreisende fahren bis zum Bahnhof Flensburg. Von dort ist die Akademie Sankelmark mit dem Taxi (Kosten ab ca. 25,00 EUR) oder mit den Buslinien 640 und 860 zu erreichen.



Unser Programm online



Titelillustration: Bildnachweis: kieferpix. Stock-Fotografie-ID: 2207293476

Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK

Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland

Telefon 04630-550

www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

„Der Himmel in dir“ – eine Einführung in die Mystik



Meditationsseminar
20. bis 22. März 2026

PROGRAMM

Freitag, 20. März 2026

- 18.00 Abendessen
- 19.45 **Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde**
Peter Wild, Wangen a. d. Aare
- 20.00 **Mystik und Meditation. Einführung in die Thematik**
- 20.40 **Vier Epigramme (Angelus Silesius) als Beispiele mystischer Dichtung**
- 21.00 Abschluss des gemeinsamen Tages

Samstag, 21. März 2026

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Einführung in die Meditation**
- 9.45 **Meditationspraxis**
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Einführung in die Textmeditation**
- 11.45 **Meditationspraxis**
- 12.30 Mittagessen
- anschl. Freizeit
- 15.00 Tee, Kaffee und Kuchen
- 15.30 **Körperarbeit.** Einfache Übungen als Unterstützung der ganzheitlichen Präsenz in der Meditation
- 16.00 **Meditationspraxis**
- 16.30 **Vier Epigramme (Angelus Silesius) als Beispiele mystischer Dichtung**
- 17.15 **Meditationspraxis**
- 18.00 Abendessen
- 19.45 **Vier Epigramme (Angelus Silesius) als Beispiele mystischer Dichtung**

- 20.15 **Meditationspraxis**
- 21.00 Abschluss des gemeinsamen Tages

Sonntag, 22. März 2026

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Gibt es eine mystische Gestaltung des Alltags?**
- 9.30 **Meditationspraxis**
- 10.00 **Vier Epigramme (Angelus Silesius) als Beispiele mystischer Dichtung**
- 10.30 Tee- und Kaffeepause
- 11.00 **Meditationspraxis**
- 11.30 **Rückblick auf das Seminar,** insbesondere auf die kurzen Gedichte von Angelus Silesius
- 12.30 Mittagessen
- ansch. Abreise

Programmänderung vorbehalten.

DER SEMINARLEITER

Peter Wild, geboren 1946, studierte Theologie, Germanistik und Religionswissenschaft. Er ist verheiratet und wohnt in Wangen an der Aare (Schweiz). Seit Jahrzehnten beschäftigt er sich mit den Methoden der spirituellen Schulungswege und übersetzt sie als Hilfen für die konkrete Lebensgestaltung. Er leitet Seminare mit den Schwerpunkten: Meditation, Spiritualität, interreligiöser Dialog, Stress- und Burnout-Prophylaxe. Außerdem veröffentlicht er Bücher zu literarischen und spirituellen Themen.

ORGANISTORISCHES

Die Seminartage gestaltet Peter Wild. Wir stellen Ihnen gern eine Yogamatte zur Verfügung. Sollten Sie eine Meditationsbank bevorzugen, bitten wir Sie, diese mitzubringen.

LITERATURHINWEIS

Martin Grunwald: Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. Droemer, München 2017.

Peter Wild / Andrea Küthe Albrecht: Vor deinen Füßen. Der Weg, den du geführt wirst. Edition Spuren, Winterthur 2019.

Peter Wild: Sinnesmomente – Sinnmomente. Wie Spiritualität alltäglich wird. Patmos, Ostfildern 2014.

Peter Wild: Finde die Stille. Spiritualität im Alltag. Taschenbuchverlag Topos, Kevelaer 2014.

Peter Wild: Schritte in die Stille. Die große Schule der Meditation. Grünewald, Ostfildern 2011.