

EINLADUNG

Viele berühmte Fotografinnen und Fotografen weisen auf die Tatsache hin, dass diese Kunstform in ihrer Ausübung gleichermaßen Kopf, Herz und Hand involviert. Nur, wie soll man das in der Praxis üben? Wir möchten mit Meditation und Körperübungen einen Weg zeigen.

Im Seminar wollen wir die Brücke schlagen von der Achtsamkeit und dem „im Moment sein“ die zur Meditationspraxis gehören, zur Achtsamkeit und zur Präsenz des Fotografierens. Wir vermitteln einerseits den einfachen Einstieg und für Fortgeschrittene die Vertiefung in meditative Übungen, als auch den Freiraum, mit einem frischen Blick die Akademie Sankelmark und ihre Umgebung fotografisch zu erkunden, um das Erlebte direkt umzusetzen. Praxis und Theorie sollen sich die Waage halten.

In diesem Kurs sind Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie eine Fotokamera (digital oder analog) oder, falls nicht vorhanden, ein Smartphone zum Fotografieren mit.

Herzlich willkommen zu unserem Meditations-Seminar!

Dr. Christian Pletzing
Akademiedirektor

Peter Wild
Seminarleitung
Marcel Eichenberger
Seminarleitung

ANMELDUNG

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: € 369,00

im Doppelzimmer: € 357,00

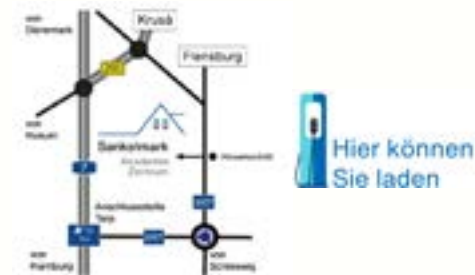
ohne Übernachtung/Frühstück: € 289,00

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



Unser Programm online



Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK

Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland

Telefon 04630-550

www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Erweiterung des Bildkreises Achtsamkeit und Fotografie im Austausch



Workshop
für Meditation und Fotografie
14. bis 16. August 2026

PROGRAMM

Freitag, 14. August 2026

- 18.00 Abendessen
- 19.30 **Begrüßung und Vorstellungsrunde**
Peter Wild, Wangen a. d. Aare
Marcel Eichenberger
- 19.45 **Die Kunst der achtsamen Meditation:
Einführung – Meditationspraxis – einfache
Körperübungen – Entspannung**
- 21.15 Abschluss des gemeinsamen Tages

Samstag, 15. August 2026

- 7.30 Frühstück
- 7.30 Körperübungen aus Yoga, Aikido, Qigong
(30 Minuten, freiwillig)
- 9.00 **Einführung in die achtsame Fotografie**
- 10.00 **Achtsamkeit - einfache Atemübungen**
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Fotografieren: von der Innenwahrnehmung
zur Außenwahrnehmung**
- 12.00 **Entspannung und Meditation**
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Die Körperhaltung beim Fotografieren**
- 14.30 **Die Kunst der Intention**
- 15.30 Tee, Kaffee und Kuchen
- 16.00 **Ablenkungsfreies Fotografieren**
Empfehlungen
- 16.30 **Zeit für freies Fotografieren**
- 18.00 Abendessen
- 19.30 **Bildwirkung, Bildgestaltung, Bildaussage
an Beispielen von Werken berühmter Foto-
grafinnen und Fotografen**
- 20.45 **Meditationspraxis**
- 21.00 Abschluss des gemeinsamen Tages

Sonntag, 16. August 2026

- 7.30 Frühstück
 - 7.30 Körperübungen aus Yoga, Aikido, Qigong
(30 Minuten, freiwillig)
 - 9.30 **Achtsame Fotografie: Impulse, Reflexion
und Austausch**
 - 10.30 Tee- und Kaffeepause
 - 11.00 **Achtsames Fotografieren: Porträts und
andere Momentaufnahmen**
 - 12.10 **Rückblick auf das Seminar, Abschluss**
 - 12.30 Mittagessen
 - anschl. Abreise
- Programmänderung vorbehalten.



Peter Wild

Marcel Eichenberger

ORGANISATORISCHES

Die Seminartage gestalten Peter Wild und Marcel Eichenberger.
Wir stellen Ihnen gern eine Yogamatte zur Verfügung. Sollten Sie eine Meditationsbank bevorzugen, bitten wir Sie, diese mitzubringen.
Bitte bringen Sie eine Fotokamera (digital oder analog) oder, falls nicht vorhanden, ein Smartphone zum Fotografieren mit.

DIE 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 Burn-out-Prophylaxe. Außerdem veröffentlicht er Bücher zu literarischen und spirituellen Themen.

Marcel Eichenberger, geboren 1968, ist studierter Volkswirt (Universität Bern) und heute als IT-Berater tätig. Er ist verheiratet und wohnt in Solothurn (Schweiz). Seit etwa 40 Jahren beschäftigt er sich mit östlichen Lehren und Bewegungsschulen und ist nebenberuflich als Qigong- und Aikidolehrer tätig. Intensive Beschäftigung mit der Analog- und Digitalfotografie in Theorie und Praxis. Abgeschlossenes Certificate of Advanced Studies in „Theory and History of Photography“ der Universität Zürich.

LITERATURHINWEIS

Torsten Andreas Hoffmann: Fotografie als Meditation. Eine Reise zur Quelle der Kreativität, dpunkt.verlag 2017.

Peter Wild / Andrea Kütke 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.