

## EINLADUNG

Bewusst und unbewusst leben wir von unseren Erinnerungen, manchmal zum Guten, manchmal zum Unguten – je nach den Tendenzen, die unsere Erinnerungen einschlagen. Die Meditation ist eine Schulung des Bewusstseins und damit auch eine der Möglichkeiten, unsere Erinnerungen zu gestalten. Mit anderen Worten: Die Meditation lehrt uns, die Tendenz unserer Erinnerungen mitzubestimmen.

Das Seminar führt in das methodische Meditieren ein und vermittelt, welche Formen der Meditation für eine bewusste Erinnerungspflege eingesetzt werden können. Im Mittelpunkt des Seminars steht die Meditationspraxis – neben den Informationen über die neurologischen und psychologischen Zusammenhänge des Meditierens und neben den Tipps für einen klugen Umgang mit den Erinnerungen.

Herzlich willkommen zu unserem Meditations-Seminar!

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: ..... € 317,00  
im Doppelzimmer: ..... € 305,00  
ohne Übernachtung/Frühstück: ..... € 237,00  
Schülerinnen/Schüler, Auszubildende,  
Studierende (bis 25 Jahre) ..... € 50,00

**Erstbesuchende** von Veranstaltungen des Akademiezentrums Sankelmark erhalten **20 % Preisnachlass**.

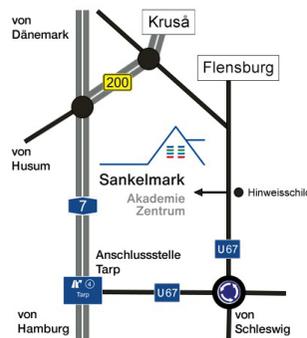
### Stornierung

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. 20,00 EUR) oder mit den Buslinien 640 und 860 zu erreichen.



Unser Programm online



### Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK  
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland  
Telefon 04630-550  
www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

# Meditation als Erinnerungspflege

Bewusst gestalten, was mich bestimmt



Seminar

15. bis 17. August 2025

## PROGRAMM

### Freitag, 15. August 2025

- 18.00 Abendessen
- 19.45 **Begrüßung und kurze Einführung ins Thema des Seminars**  
Peter Wild, Wangen a. d. Aare
- 20.00 **Einführung in die methodischen Schritte der Meditation**
- 20.30 **Meditationspraxis**
- 21.00 Abschluss des gemeinsamen Tages

### Samstag, 16. August 2025

- 7.30 Frühstück
- 7.30 Meditationspraxis (freiwillig)
- 9.00 Info: **Das Funktionieren des Gedächtnisses** (Teil 1)
- 9.30 Beschäftigung mit den Erinnerungen an die Kindheit und Jugend
- 10.00 **Meditationspraxis**
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 Info: **Das Funktionieren des Gedächtnisses** (Teil 2)
- 11.00 **Meditationspraxis**
- 12.30 Mittagessen
- anschl. Freizeit
- 15.00 Tee, Kaffee und Kuchen
- 15.30 Info: **Die Bedeutung der Sinne für die Erinnerung**
- 16.00 Beschäftigung mit den Sinneskanälen
- 16.30 **Leichte Körperarbeit** im Hinblick auf die Meditationshaltung
- 17.15 **Meditationspraxis**

- 18.00 Abendessen
- 19.45 Info: **Die Neubewertung der Erinnerungen durch die Meditationspraxis**
- 20.15 **Meditationspraxis**
- 20.45 Abschluss des gemeinsamen Tages

### Sonntag, 17. August 2025

- 7.30 Frühstück
- 7.30 Meditationspraxis (freiwillig)
- 9.00 Info: **Die Erinnerung an den eigenen spirituellen Weg**
- 9.30 Beschäftigung mit den Stationen des eigenen spirituellen Weges
- 10.00 **Meditationspraxis**
- 10.30 Tee- und Kaffeepause
- 11.00 **Meditationspraxis**
- 11.30 **Rückblick auf das Seminar**
- 12.00 **Meditationspraxis**
- 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 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.