

## 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, in welchen Formen die Meditation für eine bewusste Erinnerungspflege eingesetzt werden kann.

Herzlich willkommen zu unserem Meditations-Seminar!

Dr. Christian Pletzing  
Akademiedirektor

Peter Wild  
Kursleitung

### Anmeldung

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

### Tagungsorganisation

Büro: Katy Johannsen, Tel.: 04630-55 112  
E-Mail: [k.johannsen@sankelmark.de](mailto:k.johannsen@sankelmark.de)

### Kosten

Die Tagungsgebühr beträgt je Person mit Übernachtung und Mahlzeiten:

im Einzelzimmer:..... € 308,00

im Zweibettzimmer:..... € 296,00

ohne Übernachtung/Frühstück:.. € 226,00

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

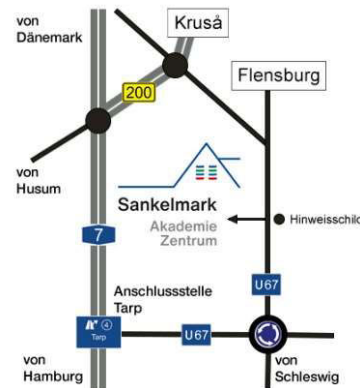
### Stornierung

Bei Absage 10-4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Seminargebühr, bei 3-1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab Anreisetag 50 %. Reist eine Person ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

## ANREISE

**Mit dem Auto:** Autofahrer erreichen die Akademie am einfachsten über die Autobahn Hamburg-Flensburg-Kolding (A7), Abfahrt Anschlussstelle Nr. 4 Tarp. Weiter in Richtung Sörup bis zum Kreisverkehr: Von dort der U 67 (L317) in Richtung Flensburg folgen, bis nach ca. 6 km ein Hinweisschild den Weg zur Akademie weist.

**Mit der Bahn:** Bahnreisende fahren bis zum Bahnhof Flensburg. Von dort ist die Akademie Sankelmark mit dem Taxi (Kosten ca. 20,00 EUR) oder mit den Buslinien 640 Flensburg/Schleswig und 860 Flensburg-Tarp/Eggebek zu erreichen. Zur Bushaltestelle „Tegelberg“ gehen Sie aus dem Bahnhofsgebäude links die „Serpentine“/Treppe hoch. Von dort gehen Sie links über die Brücke. Die erste Straße rechts ist „Tegelberg“, dort befindet sich die Bushaltestelle.



### Titelillustration:

Quelle: Pexels. Gemeinfrei.

Programmänderung vorbehalten.

### Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK  
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland  
Telefon 04630-550, Fax 04630-551-99  
[www.sankelmark.de](http://www.sankelmark.de), [akademie@sankelmark.de](mailto:akademie@sankelmark.de)

# Meditation als Erinnerungspflege

## Bestimmen, was mich bestimmt



Seminar

19. bis 21. April 2024

Akademie Sankelmark  
im Deutschen Grenzverein e.V.



## PROGRAMM

### Freitag, 19. April 2024

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

### Samstag, 20. April 2024

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Meditationspraxis: Grundschrirte der Meditation**
- 9.30 Info: **Das Funktionieren des Gedächtnisses (Teil 1)**
- 10.00 **Leichte Körperarbeit und Entspannung**
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Meditationspraxis: Erinnerung dank der Sinne**
- 11.45 Info: **Das Funktionieren des Gedächtnisses (Teil 2)**
- 12.30 Mittagessen  
anschl. Freizeit
- 15.00 Kaffee, Tee und Kuchen
- 15.30 **Leichte Körperarbeit**
- 16.00 Info: **Meditation und die Aufwertung der Erinnerung**
- 16.30 **Meditationspraxis: Erinnerung**
- 17.00 **Persönliche Beschäftigung mit den Erinnerungen**
- 17.30 **Meditationspraxis: Erinnerungen**
- 18.00 Abendessen

- 19.45 **Austausch über den Stellenwert der Erinnerungen**
- 20.15 **Meditationspraxis: Erinnerung dank der Sinne**
- 20.45 Rückblick auf den Tag
- 21.00 Abschluss des gemeinsamen Tages

### Sonntag, 21. April 2024

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Meditationspraxis: Erinnerung von Beziehungen**
- 9.30 Info: **Die Meditation als bewusste Gestaltung der Erinnerung**
- 10.00 **Meditationspraxis: Erinnerung aus der Kindheit**
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 Info: **Tipps zur Gestaltung der Erinnerungspflege**
- 11.15 Rückblick auf die Seminartage
- 11.45 **Meditationspraxis: Erinnerung dank der Sinne**
- 12.15 Abschluss des Seminars
- 12.30 Mittagessen, anschl. Abreise

Wir Menschen sind unser Gedächtnis – und unser Gedächtnis sind wir.

Der Erinnerungsprozess selbst greift in die gespeicherten Erinnerungen ein, mit anderen Worten, beim Abrufen wird verändert, was eigentlich nur ausgelesen werden sollte. Dieses Vorgehen hat den enormen Vorteil, dass Erinnerungen immer einen aktuellen Bezug zum gerade Erlebten haben.

Träume scheinen mir vor allem Schattenbilder von Gedächtnisprozessen zu sein. Am Ende des Schlafes verarbeitet man Erlebnisse, die schon länger her sind, und kombiniert sie mit den jüngsten Ereignissen, die vornehmlich im Tiefschlaf bearbeitet werden. Das Gehirn versucht dann Aktuelles mit älteren Ereignissen zu kombinieren und das Geschehene mit Emotionen zu verbinden.

Martin Korte

## 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.

## ORGANISATORISCHES

Die Seminartage gestaltet Peter Wild.

Wir stellen Ihnen gern eine Yogamatte zur Verfügung. Sollten Sie eine Meditationsbank bevorzugen, bitten wir Sie, diese mitzubringen.

## LITERATURHINWEIS

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

Peter Wild: Mein Yogaweg zur Quelle. Ein Tagebuch. Via Nova, Petersburg 2015

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 Meditationsschule. Grünewald, Ostfildern 2011

Peter Wild: Wer langsam geht, geht weit. Alternativen zur Überholspur. Taschenbuchverlag Topos, Kevelaer 2011

Peter Wild: Von der Wachheit des Wartens. Robert Lax spirituell gelesen. Grünewald, Ostfildern 2010

Peter Wild: Vom Glück vorzukommen. Einführung in die Spiritualität. Grünewald, Ostfildern 2008

Petra Fietzek / Peter Wild: Aus Heimweh nach mir. Suchbewegungen. Grünewald, Ostfildern 2008

Martin Korte: Wie unsere Erinnerung bestimmen, wer wir sind. Deutsche Verlagsanstalt, München 2017.