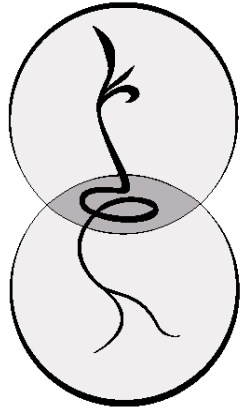


# Kontemplation



## Weg der Achtsamkeit

2012

Kursprogramm

Verein für Kontemplation e.V.

### **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

*Mit diesem Programmheft für 2012 erhalten Sie einen Überblick über unsere Kursangebote in Kontemplation. Sie begegnen darin einem klassischen spirituellen Übungsweg des Westens.*

*Die Tage bieten einerseits eine Gelegenheit zu Ruhe und Einkehr, führen aber gleichzeitig über diese wohltuende Wirkung hinaus, indem sie den Zugang zu einem tieferen Erleben und mehr Lebensqualität öffnen.*

*Die Angebote richten sich an alle Menschen, unabhängig von konfessioneller Prägung, Bildung, Erziehung oder religiöser Zugehörigkeit. Alle Menschen, die bereit sind für eine Reise zu sich selbst, können auf diesem Weg Vertiefung und Bereicherung für ihr Leben finden.*

Jan Sedivy

### **Was ist Kontemplation?**

*„Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.“  
Bede Griffiths*

Das Wort Kontemplation bedeutet „schauen“ und meint den **Weg der Mystik im Christentum**. Er führt in die Erfahrung dessen, was hinter dem verstandesmäßig Fassbaren liegt – das eigene wahre Wesen, eine tiefere Gotteserkenntnis und die daraus resultierende neue Einstellung zu sich, zu anderen Menschen und zur Schöpfung insgesamt.

So gesehen sind Kontemplationskurse eine Hinführung und Einübung in den Zustand der Kontemplation.

Im Unterschied zum gegenständlichen Meditieren über ein Thema, zielt Kontemplation auf das Loslassen aller Bewusstseinsinhalte. Es geht also nicht um das Meditieren über einen Inhalt, sondern um einen Zustand des Erfahrens dessen, was jenseits unseres Tagesbewusstseins ist.

Kontemplation führt zwar in die Erfahrung einer Wirklichkeit, die größer ist, als der Mensch. Doch die Pflastersteine des Weges sind sehr menschlich. In Stille und in achtsamer Präsenz begegnet der Mensch zunächst sich selbst. Er lernt loszulassen und öffnet sich für jene Wirklichkeit, die sich hinter all dem verbirgt, was er weiß, denkt oder will.

Das hat Auswirkungen im Alltag, wo mehr Echtheit, Wahrhaftigkeit, Tiefe, Gelassenheit, Freude und Gottesnähe spürbar werden.

### **Die Kurse**

Der Tagesablauf beinhaltet Sitzen in Stille (à 25 Min.), meditatives Gehen, Kontemplation im Freien, einen Vortrag zum inneren Weg, Gelegenheit zum persönlichen Gespräch, Körperübungen, Tönen, Singen und ein Abendritual.

Während der Kontemplationskurse gibt es ganztägiges Schweigen.

Neue Teilnehmer bekommen eine Einführung.

### **Kooperation**

*Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Rosenheim e.V. statt.*

*Anschrift: Pettenkoferstraße 5, 83022 Rosenheim.*





**Kurs 8** 4.- 6.5.2012

**Kontemplationswochenende**

Ort: Kloster Armstorf  
Dorfener Str. 12, 84427 Armstorf  
Zeit: Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr  
Kosten: € 50,- Kursgebühr und  
€ 100,- Vollpension mit Einzelzimmer  
Leitung: Jan Sedivy

**Kurs 9** 19.5.2012

**Kontemplationstag  
mit Gelegenheit zum Wandern**

Wer das Sitzen in Stille mit dem Aufenthalt in der Natur verbinden möchte, für den ist dieser Tag im Naturschutzgebiet der Seenplatte nordwestlich von Chiemsee gerade richtig.

Die ersten drei Stunden trifft sich die Gruppe zur gemeinsamen Kontemplation. Nach einer Mittagspause folgt eine gemeinsame Wanderung auf ruhigen Wegen und Pfaden der Seenplatte.

Es ist auch möglich, nur zur gemeinsamen Kontemplation zu kommen und anschließend die Zeit für sich allein zu gestalten.

Elemente des Tages: Sitzen in Stille, meditatives Gehen, Kurzvortrag und Gelegenheit zum Wandern.  
Begrenzte Teilnehmerzahl.

**Zeit:** 9:30 – 12:30 Uhr gemeinsames Programm, anschließend Gelegenheit zum Wandern bis ca. 16:00 Uhr  
**Ort:** Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf  
**Kosten:** € 15,- (Selbstverpflegung)  
**Leitung:** Jan Sedivy

**Kurs 10** 2.6.2012

**Kontemplation –Inseltag**

Ein Tageskurs mit Sitzen in Stille, Vortrag, Zeit in der Natur und spirituellen Texten.

Neue Teilnehmer bekommen eine kurze Einführung.

Ort: Abtei der Benediktinerinnen  
83256 Frauenchiemsee  
Zeit: Samstag 9:15 – 17:00 Uhr  
Mittagspause: 12:00 – 14:00 Uhr  
Kosten: € 25,- Selbstverpflegung  
Leitung: Jan Sedivy

**Kurs 11** 16.6.2012

**Heilende Achtsamkeit**

Im beruflichen und gesellschaftlichen Leben gehen Beherrschung und Kontrolle über alles. Letztlich geht es um Erfolg, Ansehen, Reichtum, Macht und Herrschaft.

Dagegen meinen die großen spirituellen Traditionen, wenn sie von Weisheit sprechen, dass nichts weiter erforderlich ist, als innezuhalten, sich hinzusetzen, zu atmen und rückhaltlos aufmerksam zu sein.

In dieser Haltung fällt es leichter, einmal von sich selbst, von den eigenen Sorgen und Problemen abzusehen. "Die Dinge sind, wie sie sind." Wo Menschen das erkennen und damit gleichzeitig ihre gedanklichen und emotionalen Verstrickungen loslassen, können Antworten kommen, die sie brauchen. Das "Jetzt" ist so zu nehmen, wie es gerade ist. Dann kann auch die Schönheit entdeckt werden, die in jedem Augenblick liegt.

Elemente des Tages sind: Vortrag, Gespräch und praktische Übungen zur Konzentration und Achtsamkeit.

Ort: Bildungszentrum, Pettenkofer Str. 5  
83022 Rosenheim  
Zeit: Samstag 10:00 – 16:30 Uhr  
Kosten: € 25,- Selbstverpflegung  
Leitung: Jan Sedivy

**Kurs 12** 13.- 15.7.2012

**Kontemplationswochenende  
auf der Fraueninsel**

Ort: Abtei der Benediktinerinnen  
83256 Frauenchiemsee  
Zeit: Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr  
Kosten: € 50,- Kursgebühr  
Übernachtung: je nach Kategorie und Lage  
(z.B. Seeblick, Dusche, WC)  
Kat. A: EZ € 104,- DZ € 84,-;  
Kat. B: EZ € 84,- DZ € 64,-  
Kat. C: EZ € 54,- DZ € 44,-  
Verpflegung (ayurvedisch): € 72,-(WE)  
Leitung: Jan Sedivy

**Kurs 13** 22.- 28.7.2012

**Kontemplation  
in der Tschechischen Republik**

Ort: Králíky (dt. Grulich)  
in Orlické hory (dt. Adlergebirge)  
Kloster und Tagungshaus  
[www.poutnidum.cz/foto.htm](http://www.poutnidum.cz/foto.htm)  
Zeit: Sonntag 18.00 Uhr bis Samstag 10:00 Uhr  
Der Kurs findet an einem Wallfahrtsort im Adlergebirge statt, in sehr ruhiger Lage und mit wunderbarer Aussicht auf das umliegende Gebirge.  
Weitere Informationen und Anmeldung auf Anfrage (Kontakt siehe Anmeldeabschnitt)  
Leitung: Jan Sedivy

---

*Wenn man sich selbst besiegen will,  
darf man sich nicht aus dem Weg gehen.  
William Saroyan*

## Kurs 14 11.8.2012

### ***Kontemplation –Inseltag***

Ein Tageskurs mit Sitzen in Stille, Vortrag, Zeit in der Natur und spirituellen Texten.

Neue Teilnehmer bekommen eine kurze Einführung.

Ort: Abtei der Benediktinerinnen  
83256 Frauenchiemsee

Zeit: Samstag 9:15 – 17:00 Uhr  
Mittagspause: 12:00 – 14:00 Uhr

Kosten: € 25,- Selbstverpflegung

Leitung: Jan Sedivy

## Kurs 15 28.8. - 2.9.2012

### ***Kontemplationskurs***

Ort: Kloster Armstorf  
Dorfener Str. 12, 84427 Armstorf

Zeit: Dientsag 18:00 Uhr bis Sonntag 10:00 Uhr

Kosten: € 125,- Kursgebühr und  
€ 233,50 Vollpension mit Einzelzimmer

Leitung: Jan Sedivy



Das begehbare Labyrinth im Kloster Armstorf

## Kurs 16 22.9.2012

### ***Kontemplationstag mit Gelegenheit zum Wandern***

Wer das Sitzen in Stille mit dem Aufenthalt in der Natur verbinden möchte, für den ist dieser Tag im Naturschutzgebiet der Seenplatte nordwestlich von Chiemsee gerade richtig.

Die ersten drei Stunden trifft sich die Gruppe zur gemeinsamen Kontemplation. Nach einer Mittagspause folgt eine gemeinsame Wanderung auf ruhigen Wegen und Pfaden der Seenplatte.

Es ist auch möglich, nur zur gemeinsamen Kontemplation zu kommen und anschließend die Zeit für sich allein zu gestalten.

Elemente des Tages: Sitzen in Stille, meditatives Gehen, Kurzvortrag und Gelegenheit zum Wandern.  
Begrenzte Teilnehmerzahl.

**Zeit:** 9:30 – 12:30 Uhr gemeinsames Programm, anschließend Gelegenheit zum Wandern

**Ort:** Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf

**Kosten:** € 15,- (Selbstverpflegung)

**Leitung:** Jan Sedivy

## Kurs 17 13.10.2012

### ***Kontemplation –Inseltag***

Ein Tageskurs mit Sitzen in Stille, Vortrag, Zeit in der Natur und spirituellen Texten.

Neue Teilnehmer bekommen eine kurze Einführung.

Ort: Abtei der Benediktinerinnen  
83256 Frauenchiemsee

Zeit: Samstag 9:15 – 17:00 Uhr  
Mittagspause: 12:00 – 14:00 Uhr

Kosten: € 25,- Selbstverpflegung

Leitung: Jan Sedivy

## Kurs 18 26.10. -31.10.2012

### ***Kontemplationskurs***

**Zeit:** Freitag 18:00 Uhr bis Mittwoch 10:00 Uhr

**Ort:** Kloster Armstorf  
Dorfener Str. 12, 84427 Armstorf

**Kosten:** € 125,- Kursgebühr und  
€ 233,50 Vollpension mit Einzelzimmer

**Leitung:** Jan Sedivy

Zum Tagesablauf gehört als Übung der Achtsamkeit eine Stunde Arbeit im Haus oder Garten.

## Kurs 19 14.- 16.12.2012

### ***Kontemplationswochenende***

**Zeit:** Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr

**Ort:** Exerzitienhaus Schloss Fürstenried  
Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München

**Kosten:** € 50,- Kursgebühr und  
€ 100,- Vollpension mit Einzelzimmer

**Leitung:** Jan Sedivy



## Kurs 20 22.12.2012

### **Kontemplation – Inseltag**

Ein Tageskurs mit Sitzen in Stille, Vortrag, Zeit in der Natur und spirituellen Texten.

Neue Teilnehmer bekommen eine kurze Einführung.

Ort: Abtei der Benediktinerinnen  
83256 Frauenchiemsee

Zeit: Samstag 9:15 – 17:00 Uhr  
Mittagspause: 12:00 – 14:00 Uhr

Kosten: € 25,- Selbstverpflegung

Leitung: Jan Sedivy

## Kurs 1/2013 1.- 6.1.2013

### **Trainingstage in Kontemplation und Zen**

Ort: Benediktushof - Zentrum für spirituelle Wege  
in Holzkirchen/Unterfranken

Zeit: Dienstag 18:00 Uhr bis Sonntag 10:00 Uhr

Kosten: € 205,- Kursgebühr zuzüglich Vollpension

Leitung: Willigis Jäger, Jan Sedivy, Alexander Poraj

*Teilnahme auch tageweise nach Absprache möglich*

**Anmeldung für diesen Kurs** (sie ist erst ab Oktober 2012 möglich) richten Sie bitte direkt an:

Benediktushof - Zentrum für spirituelle Wege, Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen/Unterfranken

Tel. 09369-9838-0

Fax 09369-9838-38

info@benediktushof-holzkirchen.de

www.benediktushof-holzkirchen.de

Auf dem Anmeldeabschnitt die Kursbezeichnung **WJ 01** vermerken und keine Bankverbindung angeben.

Ein Einführungskurs bei uns oder im Benediktushof wird für die Teilnahme vorausgesetzt.

Tagespreise für Unterkunft und Vollverpflegung:

€ 61,- EZ mit Dusche und WC

€ 52,- Doppelzimmer mit Dusche und WC

€ 36,- Mehrpersonenraum

---

## Ganzjährige offene Angebote

### **Einzelne Tage in Freising**

Samstags alle 6 - 8 Wochen von 10 - 17 Uhr

mit gemeinsamen Mittagessen und Kaffeepause

Die Kontemplationstage sind kostenlos. Das Procedere an andere Kontemplationskurse angelehnt (b. B. im Kloster Armstorf). Die Örtlichkeit variiert je nach Anzahl der Teilnehmer, ist aber jedes Mal in Freising.

genauen Ort und Termine erfragen unter der Telefon-Nr. 08165 / 69 13 26

Anmeldung ist erforderlich

Leitung: Barbara Weber "

Dipl. Psychologische Beraterin IAPP

Kunsttherapeutische Methoden, QiGong

---

*Dass ein Mensch ein ruhiges Leben in Gott hat,  
das ist gut;*

*dass ein Mensch ein mühevolleres Leben mit Geduld erträgt,  
das ist besser;*

*dass man aber Ruhe hat im mühevollen Leben,  
das ist das Beste.*

*Meister Eckehart*

## **Kontemplationsabende**

Die Abende bieten Gelegenheit, zusammen mit anderen Kontemplation einzuüben oder auch kennen zu lernen. Der Ablauf besteht aus drei Einheiten zu je 30 Minuten. Elemente der Abende sind: Sitzen in Stille (je 25 Min.), meditatives Gehen (je 5-7 Min.), Impulsgedanken.

Keine Kursgebühr. Anmeldung ist nicht erforderlich. Freiwilliger Unkostenbeitrag wird erbeten.

In den Ferien und an den Feiertagen gibt es keine Kontemplationsabende

## **Rosenheim-Pfarrei Hl.Familie**

Kastenaauer Straße 32; 83022 Rosenheim

**Wöchentlich am Montag 20.00 - 21.30 Uhr**

Leitung: Maria Methfessel, Dr. Elisabeth Netopil  
Sabine Schubert. Anfrage:Tel.: 08031-70839

Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

## **Bad Endorf – Stephanskirchen**

Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf

**Wöchentlich am Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr**

Leitung: Jan und Marianne Sedivy Tel.: 08053-794875

Sitzunterlagen, Sitzkissen und Bänkchen sind vorhanden

## **Hammelburg - Jakob-Kaiser-Realschule**

Von-der-Tann-Str.1, 97762 Hammelburg

**Jeden 1. Freitag im Monat; 18.30 – 20.00 Uhr**

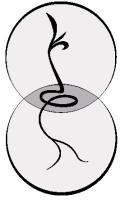
Leitung: Stefan Eideloth, Tel.: 09732/ 79630

Bitte eine Decke als Unterlage mitbringen

## WEITERE INFORMATIONEN

### Verein für Kontemplation e.V.

Wer sind wir und was machen wir?



Menschen, deren Anliegen es ist, den spirituellen Weg der Kontemplation zu fördern.

Wir ermöglichen und unterstützen Aktivitäten, Projekte und Personen, die sich für eine tiefere Spiritualität in unserer Gesellschaft einsetzen.

Wir organisieren und führen eigene Kurse durch, unterstützen bereits bestehende Einrichtungen und unterstützen insgesamt die Weitergabe spiritueller Wege. Dazu gehört auch die Unterstützung von Personen, die sich aus finanziellen Gründen mehrtägige Kurse nicht leisten können.

Der „Verein für Kontemplation e.V.“ ist konfessionell ungebunden und verfolgt keine eigenwirtschaftliche, sondern ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Die Spenden an den Verein sind steuerlich absetzbar.

Wenn Sie unser Anliegen unterstützen möchten, so füllen Sie bitte den nachfolgenden Abschnitt aus und schicken Sie ihn an die weiter unten angegebene Vereinsadresse. Sie können auch dem Freundeskreis des Vereins beitreten. Daraus ergeben sich für Sie, außer der finanziellen Unterstützung, keine weiteren Verpflichtungen

Für Ihre Hilfsbereitschaft danken wir Ihnen herzlich im Voraus.

Für den Vereinsvorstand

Jan Sedivy (Bad Endorf) Sabine Schubert (Rosenheim)

*Güte in den Worten erzeugt Vertrauen,  
Güte beim Denken erzeugt Tiefe,  
Güte beim Verschenken erzeugt Liebe.  
Laotse*

Ich möchte die Vereinstätigkeit unterstützen durch:

monatliche  vierteljährliche  jährliche Spenden

in der Höhe von € \_\_\_\_\_

erstmalig am: \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass dieser Betrag von meinem Bankkonto abgebucht wird.

\_\_\_\_\_  
Konto Nr. BLZ

\_\_\_\_\_  
Name der Bank

(oder)

Ich überweise den Betrag selbst an den Verein für Kontemplation e.V.  
Konto Nr. 56234  
BLZ 711 500 00; Sparkasse Rosenheim

Diese Bankverbindung gilt nur für die Spenden an den Verein. Für die Überweisung von Kursgebühr gilt ein anderes Konto (Liga Bank eG)

\_\_\_\_\_  
Name Telefon:

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

An  
Verein für Kontemplation e.V.  
Stephanskirchen 4  
83093 Bad Endorf  
Fax 08053-794819  
info@schweigemeditation.de

## Brief zur Kontemplation

Er heißt eigentlich „Konti-Letter“ und enthält Impulse für den spirituellen Weg im Alltag, sowie aktuelle Informationen.

Er ist kostenlos und wird als Newsletter per E-Mail verschickt.

Sie können den Konti-Letter im Internet: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de), über die E-Mail Adresse [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de) oder über unsere Vereinsadresse bestellen

Den Namen „Konti“ für Kontemplation haben vor Jahren die Kinder in unserer Kinder-Kontemplationsgruppe geprägt. Das Wort „Kontemplation“ war den Kindern zu umständlich und so haben sie ihre Treffen Kinder-Konti genannt im Unterschied zur Erwachsenen-Konti. Nun lebt dieser Name weiter als Bezeichnung für unseren Brief zur Kontemplation.

## Geschenkgutschein

Mit einem Geschenkgutschein können Sie anderen Menschen eine Freude machen. Sie können den Gutschein bei der Kursverwaltung des Vereins für Kontemplation e.V. bestellen.

Verein für Kontemplation e.V.		
<b>Geschenkgutschein</b>		
<b>Für die Teilnahme am Kurs</b>		
<b>Im Wert von</b> _____		
Kursverwaltung: Stephanskirchen 4 83093 Bad Endorf	Autorisiert von _____	Gültig bis _____
Nicht gegen Bargeld einzulösen.	Nummer _____	

## Kursanmeldung

### Wo und wie?

Schriftlich, per E-Mail, Fax oder im Internet  
bei

**Verein für Kontemplation e.V.**

**Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf**

**Tel. 08053/794875, Fax 08053/794819**

**E-Mail [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)**

**Internet [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)**

Schriftliche Anmeldung kann Ihnen der angehängte Anmeldeabschnitt erleichtern. Schreiben Sie bitte keine Bankdaten auf eine Postkarte. In dem Fall schicken Sie Ihre Anmeldung in einem Briefumschlag.

### Bezahlung

Die Kursgebühr können Sie selbst überweisen oder sie wird durch Lastschrift 1-2 Tage vor dem Kursbeginn abgebucht. Wir bitten Sie um Einverständnis dafür.

**Empfänger: Verein für Kontemplation e. V**

**Bankname: Liga Bank eG.**

**Konto-Nr. 2102269**

**BLZ: 750 903 00**

**IBAN DE83750903000002102269**

**BIC GENODEF1M05**

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden vor Ort entrichtet.

### Anmeldefrist

Bitte melden Sie sich frühzeitig, das heißt spätestens 14 Tage vor dem Kursbeginn, an. (Wenn nicht anders angegeben.)

## Ermäßigung

Die Teilnahme an unseren Kursen sollte nicht an den Kosten scheitern. Wenn Sie eine Ermäßigung brauchen, so sprechen Sie bitte mit uns. Ihr Anliegen wird diskret behandelt.

## Anmeldebestätigung

Einige Tage vor dem Kursbeginn erhalten Sie von uns eine schriftliche Bestätigung mit weiteren Informationen.

Im Fall einer Absage werden Sie sofort informiert.

Sofort informiert werden Sie auch, wenn Sie es bei der Anmeldung ausdrücklich wünschen.

Wenn Sie uns Ihre E-Mail Adresse mitgeteilt haben, erhalten Sie die Bestätigung per E-Mail.

## Kursabmeldung

Falls eine Abmeldung nicht zu vermeiden ist, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit. Bis zu drei Wochen vor dem Kursbeginn können Sie ohne Nachteile zurücktreten.

Bei einem kurzfristigen Rücktritt in den letzten 3 bis 8 Tagen werden 50 % der Gebühr als Ausfallgebühr fällig. Bei Abmeldung in den letzten drei Tagen vor dem Kursbeginn oder bei Nichterscheinen ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen.

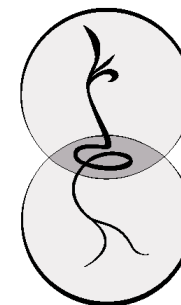
## Anreise, Mitfahrgelegenheit

Anreiseinformationen erhalten Sie mit der Kursbestätigung einige Tage vor dem Kursbeginn.

Wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit suchen oder anbieten können, teilen Sie uns das auf Ihrer Anmeldung mit.

## Stille

Unsere Kurse möchten Gelegenheit anbieten, dass Menschen zu sich kommen und zur Ruhe finden können. Fast alle unsere Kurse finden daher im Schweigen statt. Wir bitten Sie, auch im Haus und während des Essens zu schweigen. Wenn es notwendig ist zu sprechen, dann achten wir darauf, dass niemand gestört wird.



## Verein für Kontemplation e.V.

Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf

Tel. 08053-794875

Fax 08053-794819

[info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)

[www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

**ANMELDUNG** (Bitte in Druckbuchstaben)

Für den Kurs: \_\_\_\_\_

Nr.: \_\_\_\_\_

Für den Kurs: \_\_\_\_\_

Nr.: \_\_\_\_\_

Für den Kurs: \_\_\_\_\_

Nr.: \_\_\_\_\_

Beachten Sie bitte die Hinweise zur Anmeldung

Abs. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Verein für Kontemplation e.V.

Stephanskirchen 4

83093 Bad Endorf

Name, Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax/E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass Sie die Kursgebühr für diese Anmeldung/en von folgendem Konto abbuchen:  
(Bankdaten bitte nur in einem Briefumschlag schicken)

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_ Kontonummer: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_



Raum für Bemerkungen  
z.B. Zimmerwunsch