



**Vipassana Meditationstage
in Karlsruhe**

mit
Yuka Nakamura

**Das Gewirr entwirren –
Wie das Denken unsere Welt erschafft**

Freitag, 04.10.2024 bis Sonntag 06.10.2024,
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

Weshalb verlieren wir uns immer wieder in Gedanken, in inneren Geschichten und Dramen? Die buddhistische Psychologie beschreibt den kognitiven Prozess, der vom anfänglichen, schlichten Sinneskontakt bis zur Schaffung der komplexen, subjektiven Welt führt, in der wir leben und oft auch leiden. Indem wir die bedingte, konstruierte Natur der Erfahrung verstehen, entsteht innere Freiheit. Wir sehen, dass wir eine Wahl haben und dank Achtsamkeit und Einsicht unserem Denken eine heilsame Richtung geben können.

An diesem Wochenende befassen wir uns mit Darlegungen aus dem frühen Buddhismus. Durch Inputs und angeleitete Meditationen im Sitzen und Gehen wenden wir die Belehrungen auf unsere eigene Erfahrung an.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Yuka Nakamura praktiziert seit 1993 in verschiedenen buddhistischen Traditionen (Zen, Vipassana, Vajrayana). Sie ist Psychologin Dr. phil., MBSR-Lehrerin und -Ausbildnerin. Sie lehrt Vipassana-Meditation im In- und Ausland, u.a. im Meditationszentrum Beatenberg (CH), Bodhi College, Insight Meditation Society (USA), Gaia House (UK) und Seminarhaus Engl (D). Sie ist auch Mitglied des Stiftungsrats des Meditationszentrums Beatenberg und der Core Faculty des Bodhi College.

www.yuka-nakamura.ch

Datum/Zeit: Freitag, 04.10.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 05.10.2024, 09:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 06.10.2024, 09:30 – 15:30 Uhr

Wünschenswert ist es, das ganze Wochenende teilzunehmen. Teilnehmer:innen, die an der gesamten Veranstaltung teilnehmen, haben Vorrang.

Ort: Tai Chi Schule, Karlsruhe – Oststadt, (es gibt wenig Parkplätze in der Nähe)
Lachnerstrasse 7; **76131** Karlsruhe, Hinterhaus . Stock
Tram 2 vom Hauptbahnhof Ausstieg: Durlacher Tor/ KIT Campus Süd

Mitbringen: Wer mag trägt gerne zu einem gemeinsamen Mittagessen etwas bei. Geschirr und Besteck ist vorhanden. Weiter stehen Getränke (Wasser und Tee) zur Verfügung. Es ist ebenfalls möglich eigenes Mittagessen mitzubringen.
Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien

Kosten: Der Beitrag für Reisekosten, Unterkunft, geringe Aufwandsentschädigung und Raummiete beträgt 40€ für das gesamte Wochenende. Falls die Kosten eine Teilnahme am Seminar erschweren oder sogar verhindern würden ist eine Ermäßigung oder Erlassung des Betrages möglich

Dāna – Spende an die Lehrerin

Gemäß buddhistischer Tradition verlangt die Lehrerin kein festes Honorar. Die Teilnehmenden können durch eine Spende zum Lebensunterhalt der Lehrerin beitragen.

Anmeldung: Anmeldung für den Freitagabend und für das Meditationswochenende bitte **per Email** an info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der folgenden Informationen:

- Vorname und Name
- **Hinweis** „Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.“

Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Email bestätigt.

Für telefonische Rückfragen: 0151 14925978

Bei Verhinderung bitte abmelden!