



## **Vertiefungswochenende Meditation**

**ohne Lehrer\*in in Karlsruhe**

*Vipassana-Gruppe Karlsruhe*

Samstag, 26.10.2024 und Sonntag 27.10.2024  
in der Tai Chi Schule

### **Gemeinsam in die Tiefe - getragen durch die Gemeinschaft**

Die formelle Meditationspraxis im Alltag zu vertiefen ist zweifellos eine Herausforderung. Unsere Umgebung ist oft hektisch und unsere Aufmerksamkeit durch Themen des täglichen Daseins zerstreut. Eine regelmäßige Meditationspraxis hilft uns, etwas Raum um diese Themen herum zu schaffen und führt zu einem wohltuenden Loslassen. Und doch empfinden viele von uns eine Sehnsucht nach tieferen Arten des Wahrnehmens, die wir vielleicht in längeren Retreats erlebt haben oder bisher nur erahnen. Diese meditative Tiefe auch in den Alltag zu bringen, um diesen aus einer wohlwollenden Weisheit heraus zu erleben, ist ein unschätzbare Geschenk, das wir gemeinsam kultivieren können.

Das Wochenende soll hierzu einen Beitrag leisten. Einerseits schaffen wir viel Raum für formelle Meditationspraxis und schenken uns unterstützende Bedingungen, wie Stille, gegenseitiges Wohlwollen und Wertschätzung. Andererseits haben wir die Möglichkeit (optional) in relationaler Praxis in einem geschützten Rahmen zu üben, wie sich die Tiefe der Meditation auch in menschliche Interaktion integrieren lässt.

Dieses Meditationswochenende findet ohne lehrende Person statt und ist für erfahrene Praktizierende gedacht, die bereits in Kontakt mit der Vipassana-Gruppe Karlsruhe sind (durch Teilnahme an unserem Abendprogramm, Meditationswochenenden, oder Retreats). Es gibt keine Vorträge oder geführte Meditationen, sodass jede\*r die Möglichkeit hat, die eigene Praxis zu vertiefen und sich bei Bedarf Zeit zum Studieren von selbst mitgebrachter Literatur zu nehmen.

## Praktische Informationen

**Teilnahme:** Da dieses Wochenende ohne lehrende Person stattfindet, ist eine etablierte Meditationspraxis mit Retreaterfahrung, sowie eine solide psychische Gesundheit unabdingbar. Im Zweifelsfall bitte eine Mail an [info@vipassana-karlsruhe.info](mailto:info@vipassana-karlsruhe.info) schreiben.

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

**Mitbringen:** Wer mag, trägt gerne etwas zu einem gemeinsamen Mittagessen bei. Geschirr und Besteck sind vorhanden. Weiter stehen Getränke (Wasser und Tee) zur Verfügung.

Es ist ebenfalls möglich, ein eigenes Mittagessen mitzubringen.

Zabutons, Sitzkissen, Bänkchen und Stühle sind vorhanden.

## Informationen zum Ablauf *(zur Orientierung - genaue Zeiten können sich noch ändern)*

09:00-09:30	Ankommen in der Tai-Chi Schule
09:30-10:30	Einleitende Worte und Intentionen für den Tag
10:30-12:30	Formelle Meditationspraxis*
12:30-14:00	Gemeinsames Mittagsbuffet und Rast
14:00-16:30	Formelle Meditationspraxis* // Zeit für Studium
16:30-17:15	Formelle Meditationspraxis* // Relationale Praxis // Zeit für Studium
17:15-18:00	Teilen des Erlebten, Widmung der Praxis

\*Eigene Gestaltung von Sitz- und Gehperioden

Für die Teilnahme verlangen wir keine Gebühr. Um für die Raummiete für das Wochenende aufzukommen, freuen wir uns über eine Spende.

Für die Anmeldung, bitte eine E-Mail an [info@vipassana-karlsruhe.info](mailto:info@vipassana-karlsruhe.info) mit Folgenden Informationen:

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

Es ist auch möglich, nur an einem der Tage teilzunehmen.

Bei Rückfragen, gerne per Mail an Christoph ([Christoph.Neumann89@gmail.com](mailto:Christoph.Neumann89@gmail.com)) wenden.