

Vipassana Meditationstage

in Karlsruhe

mit

Gerit Stöcklmair

Themenschwerpunkt:
Und nach dem Regen Sonnenschein
Das Wetter in unserem Geist

Freitag, 26.2.2027 bis Sonntag, 28.2.2027,
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

Und nach dem Regen Sonnenschein

'*Nicht jede Wolke erzeugt ein Gewitter' (William Shakespear)*

Unser veränderlicher Geistesraum/Herzensraum (citta) ist immer in Bewegung – veränderlich wie das Wetter: eiskalt, stürmisch, windig, sonnig, manchmal auch klar, offen, frisch.
Gedanken, Gefühle, Handlungen und Gewohnheiten formen sich immer aus einem inneren Wetter– aus einer 'Tönung' des Herzensraumes, unserem citta.
Dieses Wetter kann sich zu einem Klima zusammenbrauen – unsere Gewohnheiten und unseren Charakter bilden!
Durch das Betrachten dieses Herzensraumes können wir uns von überwältigenden Gefühlen und Gedanken lösen und zurück zur Ruhe zu finden und letztendlich Gewohnheit ändern und neue Perspektiven einnehmen.
Es wird möglich, wenn wir bewusst hinsehen und erkennen, mehr Freiheit zu erleben, mehr Klarheit, mehr Wohlwollen, mehr Leichtigkeit und Freude.
Cittanupassana – beobachten des Herzensraumes, in dem sich Gefühle, Gedanken und unser Wille bewegen – dies ist die Einladung an diesem Wochenende.

Wir praktizieren im Stehen, Sitzen und Gehen. Die Praxis wird begleitet von achtsamen Körperübungen (Qigong) und Einzelgesprächen.
Dazu kommen kleine Übungen, wie Einsichtsdialoge, die uns helfen mit dem Thema aktiv in die Tiefe zu gehen. Diese Art der Kontemplation (cintā-mayā paññā) kann uns tief in unserem Herzen berühren.
Dazu kommen kurze Vorträge zu dem Thema und die Möglichkeit für Austausch in der Gruppe.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Gerit Stöcklmair, ursprünglich aus Österreich und in Dänemark lebend, widmet sich seit 1994 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern. Ausgebildet bei Bodhi College praktiziert und unterrichtet sie Vipassana- und Metta-Meditation und untersucht mit großem Interesse die Integration des Dhammas im heutigen Kontext der modernen Welt.

Sie ist Mitgründerin von Copenhagen Insight Meditation, wo sie auch lehrt, und arbeitet nebenbei als Integraler Psychotherapeut, Body Movement Therapeut und Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt, Trauma und Dissoziation. Mehr über Gerit auf www.gerit.dk

Zeit: **Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr**
Samstag, 10:00 – ca. 17:30 Uhr (Offenes Ende)
Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr
Teilnahme ist an beiden Tagen erwünscht. Falls noch Plätze frei sind, kann auch nur am Samstag teilgenommen werden. Teilnahme nur für den ganzen Tag möglich

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, aus Gründen der Sicherheit ein eigenes Mittagessen mitzubringen. Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien

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

Kosten: Der Beitrag für Reisekosten, Organisation und Raummiete beträgt 50€ 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
Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für den Lebensunterhalt und das Fortführen ihrer eigenen spirituellen Praxis (Teilnahme an Retreats etc.) ist sie jedoch auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen. Um ihre Unterstützung wird gebeten.

Account Holder: www.gerit.dk (Gerit Stoecklmair)
BIC: TRWIBEB1XXX IBAN: BE63 9673 7018 5308
Address: Avenue Louise 54, Room S52Brussels

Anmeldung bitte per E-Mail an info@vipassana-karlsruhe.info mit den folgenden Angaben und Bestätigung:

- **Vorname und Name**
- **Ich bestätige mit dieser Anmeldung über E-Mail, dass ich folgenden Hinweis zur Kenntnis genommen habe: Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Vipassana Gruppe Karlsruhe sowie die Kursleiter*innen übernehmen keine Haftung für aufgrund der Kursteilnahme entstehende Personen- oder Sachschäden.**

Die Anmeldung gilt nur als verbindlich mit diesen Angaben und dieser Bestätigung. Die Anmeldung wird von der Vipassana Gruppe Karlsruhe noch anschließend per E-Mail bestätigt und gilt dann als verbindlich. Für telefonische Rückfragen: 0151 14925978

Bei Verhinderung bitte abmelden