

Vertiefungswochenende ohne Lehrer*in

Vipassana-Gruppe Karlsruhe

Samstag, 30.01.2027 und Sonntag, 31.01.2027
in der Tai Chi Schule

Gemeinsam in die Tiefe - getragen durch die Gemeinschaft

Die formelle Meditationspraxis im Alltag zu vertiefen ist manchmal eine Herausforderung. Unsere Umgebung ist oft hektisch und unsere Aufmerksamkeit zerstreut. Eine regelmäßige Meditationspraxis hilft uns, Raum zu schaffen und Themen des Alltags loszulassen. 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 unschätzbares Geschenk, das wir gemeinsam kultivieren können.

Dieser Tag soll hierzu einen Beitrag leisten. Wir schaffen Raum für formelle Meditationspraxis und schenken uns unterstützende Bedingungen, wie Stille, gegenseitiges Wohlwollen und Wertschätzung. Wer möchte kann im letzten Praxisblock zudem an einer relationalen Meditation teilnehmen.

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 schreiben.

Ort: Tai Chi Schule, Karlsruhe – Oststadt, (es gibt wenige Parkplätze in der Nähe) Lachnerstrasse 7**; 76131** Karlsruhe; Hinterhaus 2. Stock 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.

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.

Bei Rückfragen, gerne per Mail info@vipassana-karlsruhe.info