



Meditationsretreat 2025

mit

Kirsten Kratz

Wann: Sa. 06.09.2025 – Sa. 13.09.2025

Wo: Alte Säge, Freizeitheim Breitenberg
Dielweg 25, 75389 Neuweiler-Breitenberg

„Herz ohne Grenzen“

Die Kultivierung befreiender und transformierender Eigenschaften des Herzens sind zentraler Bestandteil der Buddhistischen Lehren. Die „Brahma-Viharas“, „Vier Unermesslichen“ oder „Erhabenen Geisteshaltungen“ sind Sichtweisen, die unsere Sehnsucht nach wahren Glück erkennen und würdigen. Sie sind Qualitäten oder Resonanzen des Herzens, die uns allen zugänglich sind und unser Wesen genießt es, auf diese Weise zu entstehen. Grenzenloses Wohlwollen („Metta“), Mitgefühl („Karuna“), Freude („Mudita“) und Gleichmut („Uppekha“) können erfahren, geübt, unterstützt, genährt und vertieft werden. Sie ermöglichen, in unserer Praxis und im alltäglichen Leben, befreiende und besänftigende Herangehensweisen, die von Wohlwollen, Verbundenheit und Weisheit geprägt sind.

Wenn wir sie geschickt und mit Zuversicht erkunden, kann sich zunehmende Freiheit von unseren konditionierten und oft schmerzhaften Sichtweisen auf die Welt und uns selbst offenbaren. Dieses Retreat ist nicht für Anfänger geeignet und steht allen offen, die ein gewisses Grundverständnis und Erfahrung mit Achtsamkeits-/Einsichtsmeditationspraktiken haben.

Dieses Retreat ist nicht für Anfänger geeignet und steht allen offen, die ein Grundverständnis und Erfahrung mit Achtsamkeits-/Einsichtsmeditationpraktiken haben.

Leitung: Kirsten Kratz praktiziert seit 1993 buddhistische Meditation und unternahm zahlreiche Schweigeretreats in Asien und im Westen.

2006 wurde sie eingeladen zu lehren. Sie leitet Gruppenretreats im [Gaia House](#), einem Meditationszentrum in der Tradition der Einsichtsmeditation. Dort unterstützt sie auch erfahrene Praktizierende im Einzel-Retreat. In den letzten Jahren wurde Kirsten sehr von den Lehren ihres Freundes und Kollegen [Rob Burbea](#) beeinflusst. Kirsten ist Mitinitiatorin des „Dharma Action Network for Climate Engagement“ (DANCE) und ist involviert in [Freely Given Retreats](#). Eine ihrer besonderen Leidenschaften ist es, Weisheitslehren und die Herausforderungen unserer Zeit zusammenzubringen. Angesichts der sich entfaltenden Klimakrise, dem Artensterben und zunehmender sozialer Ungerechtigkeit sieht Kirsten ihre Teilnahme an gewaltfreien Aktionen des zivilen Ungehorsams in Deutschland und Großbritannien als einen wichtigen Ausdruck ihrer Praxis.

Sie lebt seit 2005 in Devon im Süden Englands.



Vipassana-Gruppe Karlsruhe e. V.

Kursgebühr: 387 € für Übernachtung und Verpflegung, Reisekosten und geringe Aufwandsentschädigung für Organisation der Lehrerin (bitte nächsten Abschnitt über Spende beachten) **Konto:** GLS-Bank, BIC(SWIFT): GENODEM1GLS, IBAN: DE76 4306 0967 7007 8663 00

Dāna – Spende an die Lehrerin

Gemäß buddhistischer Tradition erhält Kirsten kein Honorar und lehrt auf Basis von Dāna (Großzügigkeit). Für ihren Lebensunterhalt ist sie daher auf die Großzügigkeit und Spenden der Teilnehmer angewiesen.

Tagesablauf: Das Retreat findet im Schweigen statt und beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationen, Meditationsanleitungen, Vorträge, Zeit für Fragen und Gelegenheiten sich mit Kirsten zu treffen. Auch außerhalb der gemeinsamen formellen Praktiken, üben wir uns darin all unsere Erfahrungen in Körper, Herz und Geist mit einer wohlwollenden Präsenz zu begegnen.

Täglich **eine Stunde Mithilfe im Haus** gehört zum Kurs.

Teilnahme von Beginn bis Schluss ist Bedingung der Teilnahme.

Intensive Meditationsretreats im Schweigen sind oft nicht geeignet für Menschen mit schweren akuten psychischen Problemen. Im Zweifelsfall bitten wir um eine vorgängige Absprache mit Kirsten.

Organisatorische Hinweise

Beginn:

Anreise ab	16.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr
Kursbeginn	19.30 Uhr

Anfahrt : https://freizeitheim-breitenberg.ejw-calw.de/index.php?option=com_content&view=article&id=72&Itemid=514

Abreise: Abreise, spätestens um **13:00 Uhr**

Anmeldung: Eine Anmeldung ist verbindlich (siehe separates Anmeldeformular). Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten. Für die Reservierung gilt die Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Rücktritt: Bei Rücktritt fallen folgende Stornogebühren an:

Rücktritt bis vier Wochen vor Kursbeginn:	10% der Kursgebühr
Rücktritt bis zwei Wochen vor Kursbeginn:	40% der Kursgebühr
Rücktritt bis zwei Tage vor Kursbeginn:	50% der Kursgebühr

Bei späterem Rücktritt; Nicht-Anreise oder vorzeitiger Abreise ist der Gesamtbetrag zur Zahlung fällig.
Falls die Kosten eine Teilnahme am Seminar erschweren würden, ist eine Ermäßigung des Betrages möglich, nehmt bitte in diesem Fall Kontakt mit uns auf.

Essen: Es gibt drei Mahlzeiten am Tag, die frisch zubereitet und reichhaltig sind. Die Verpflegung ist rein pflanzlich, viele Produkte sind biologisch. Frisches Obst, Kaffee, Tee und Wasser stehen für euch bereit.
Leider können wir nicht auf Allergien und Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen. Bitte bringt spezielle Lebensmittel selbst mit.

Zimmer: Mehrbettzimmer mit Stockbetten (4-6 Betten), es gibt Gemeinschaftsduschen und WCs.

Bettwäsche: 3-teilig: **bitte mitbringen** (Bezüge, Laken, etc.), sowie Handtücher.

www.vipassana-karlsruhe.info; Email: info@vipassana-karlsruhe.info



Kleidung: Hausschuhe, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Regenkleidung.
Wir empfehlen, auch warme Kleidung im Gepäck zu haben.

Meditationskissen:
Meditationskissen, Schals, Decken und Matten sowie Bänke **bitte mitbringen**. Stühle sind vorhanden.

Mobiltelefon: Um unsere Innenschau zu unterstützen bitten wir dringend darum, während des Kurses keine Mobiltelefone / Smartphones zu benutzen.
In dringenden Fällen kann folgende Telefonnummer benutzt bzw. für eingehende Telefonate angegeben werden: +49 1511 4925978

Haftungsausschluss:
Die Teilnahme an dem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.
Der Kursleiter und Veranstalter übernimmt für physische oder psychische Schäden, die bei der Teilnahme auftreten könnten, ausser bei Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit, keinerlei Haftung.
Für persönliche Gegenstände und Wertsachen kann nicht gehaftet werden.