



**Vipassana Meditationstage
in Karlsruhe
mit
Yuka Nakamura**

Die fünf spirituellen Kräfte

Freitag, 12.06.2026 bis Sonntag 14.06.2026
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

Fünf spirituelle Fähigkeiten und Kräfte – Vertrauen, Mut/Energie, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit – brauchen wir auf dem Weg zum Erwachen, weil sie den Geist ausrichten und stärken. Diese wunderbaren Qualitäten sind in uns allen angelegt, müssen aber dennoch systematisch kultiviert und entfaltet werden.

An diesem Wochenende vertiefen wir uns in die Bedeutung dieser Qualitäten und erkennen, wie sie zusammenwirken und uns auf dem Weg tragen und leiten – von Anfang an, durch alle Phasen hindurch und bis zum Ende. Die fünf Kräfte zu kennen hilft uns, in unserer Praxis zu erkennen, welchen Bereichen wir etwas mehr Beachtung schenken können, um sie in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

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, 12.06.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 13.06.2026, 09:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 14.06.2026, 09:30 – 15:30 Uhr

Teilnehmer, die an der gesamten Veranstaltung teilnehmen haben Vorrang. Falls es noch freie Plätze hat, ist es möglich auch nur am Samstag/ Sonntag teilzunehmen!

Wir bitten um verbindliche Anmeldung und vollständige Teilnahme an der Veranstaltung!

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: 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

Bei Verhinderung bitte abmelden!