



## Vipassana Meditationstage in Karlsruhe

mit  
Gerit Stöcklmair

Themenschwerpunkt - Das Leben liebt das Gleichgewicht:  
Weisheit und Mitgefühl wenn alles aus den Fugen gerät

Freitag, 23.10.2026 bis Sonntag 25.10.2026,  
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

### **Das Leben liebt das Gleichgewicht.**

Unsere Welt fühlt sich an, als wäre alles aus den Fugen geraten. Als wäre alles unstabil, zerbrechlich und vergänglich.

Die Einladung des Buddha ist es, diese Welt, die unstabil, zerbrechlich und vergänglich ist mit Weisheit zu erkennen und mit Mitgefühl zu halten – Weisheit und Mitgefühl im Gleichgewicht.

Leiden und Veränderungen sind starke Kräfte, die uns Angst machen und lähmen können.

Als Menschen sind wir auf der Suche nach innerem Gleichgewicht und der Buddhismus gibt uns das Vertrauen und die Hoffnung, dass es möglich ist.

Inneres Gleichgewicht hilft uns auch die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Gleichgewicht bedeutet immer Bewegung und ist nie statisch. Das Leben lädt uns immer wieder dazu ein Veränderungen und Schwierigkeiten anzunehmen und das ist nicht immer einfach.

Wie spüre ich, dass ich im Gleichgewicht bin? Und wie fühlt es sich an, wenn ich über meine eigenen Grenzen hinaus gehe? Wie vermeide ich, dass Angst mich lähmt?

Wann habe ich noch Energie, um mit der Welt im Dialog zu sein und wann sollte ich mich zurückziehen, bevor mein Mitgefühl für die Welt erschöpft ist?

Leiden und Veränderlichkeit akzeptieren – Weisheit und Mitgefühl praktizieren – immer wieder.  
Dies ist die Einladung des Buddha und die Einladung zu diesem Wochenende.

Der **Tagesablauf** beinhaltet geführte und stille Sitz- und Geh-Meditationsperioden und Übungen, die das Untersuchen des Themas unterstützen. Dazu kommen kurze Vorträge zu den Themen und die Möglichkeit für Austausch.

**AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.**

**Gerit Stöcklmair** widmet sich seit 1994 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern. Sie praktiziert und unterrichtet Vipassana- und Metta-Meditation und untersucht mit großem Interesse die Integration des Dhammas im heutigen Kontext der modernen Welt.

Ihre Praxis ist geprägt von unterschiedlichen Lehrer\*innen und ihre wichtigsten Mentoren sind Akincano M Weber und John Peacock und sie hat die Lehrerausbildung des Bodhi College abgeschlossen. Sie ist Mitgründerin von Copenhagen Insight Meditation und arbeitet nebenbei als Integraler Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt, Schock und Trauma.

**Datum/Zeit:** Freitag, 23.10.2026, 18:00 – 20:00 Uhr  
Samstag, 24.10.2026, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, 25.10.2026, 10:00 – 17:00 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, Organisation 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 Honorar. Sie ist jedoch für ihren Lebens-unterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Spenden für Gerit bitte **bar am Ende** des Kurses oder direkt auf ihr **Bankkonto**:

**Account Holder:** [www.gerit.dk](http://www.gerit.dk) (Gerit Stoecklmair)

**BIC:** TRWIBEB1XXX

**IBAN:** BE63 9673 7018 5308

**Address:** Avenue Louise 54, Room S52 Brussels

**Anmeldung:** bitte per E-Mail an [info@vipassana-karlsruhe.info](mailto: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](mailto:info@vipassana-karlsruhe.info)

**Bei Verhinderung bitte abmelden!**