



## Meditationsretreat 2026

mit

Kirsten Kratz

**Wann:** Mo. 22.06.2026 – So. 28.06.2026

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

### „Die unermessliche Weite des Herzens“

Die buddhistischen Lehren laden uns ein, herauszufinden, was uns bewegt, bindet und befreit. Wir können einschränkende, oft schmerzhaftes Gewohnheitsmuster erkennen, hinterfragen und mindern. Und unsere Fähigkeit zu Fürsorge, Mitgefühl, Freude und Offenheit kann sich zeigen, entwickeln und festigen.

Auf der Grundlage dieser schönen und nährenden Aspekte des Herz-Geistes wollen wir insbesondere die befreienden Qualitäten von Offenheit und Weite erforschen und kultivieren. Unser Herz-Geist kann bewusst als unermesslich weit, radikal akzeptierend, unerschütterlich und klar wahrgenommen werden. Diese kraftvolle Wahrnehmung unterstützt eine empfängliche und gelassene Haltung gegenüber all unseren Erfahrungen. Wir können beginnen, die leere Natur aller Phänomene und die Freiheit, die dieses Verständnis mit sich bringt, zu spüren.

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. Sie lebt seit 2005 in Devon im Süden Englands.

### 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.



**Kursgebühr:** 370 € 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

**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 **17.00 Uhr**  
Abendessen **19.00 Uhr**  
Kursbeginn **20:00 Uhr**

**Anfahrt :** [https://freizeitheim-breitenberg.ejw-calw.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=72&Itemid=514](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.

**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 am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Vipassana Gruppe Karlsruhe sowie die Kursleiter\*innen übernehmen gegenüber dem Kursteilnehmer\*innen keine Haftung für jeden in Zusammenhang mit der Kursteilnahme entstandene Personen- oder Sachschäden.