



Vipassana Meditationstage

in Karlsruhe

mit Ingeborg Mösching

Samstag und Sonntag

21. und 22. November 2026

Vipassana oder Einsichts-Meditation beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und freundlicher Zuwendung wird ein direktes Erleben und Ergründen der Körperempfindungen, Gefühle, Geisteszustände, inneren Bilder, Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Wir kümmern uns nicht so sehr um den Inhalt unserer Erfahrungen, sondern nehmen auf eine direkte, unvoreingenommene Art und Weise die zugrunde liegende wahre Natur unseres Körpers, Geistes, Herzens und des ganzen Daseins wahr. Durch intuitives Verstehen können die leidbringenden Umgehens weisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden heilsame Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit gestärkt.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, Meditationsanleitungen, kurze Vorträge, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Ingeborg Mösching, Buddhistische Meditationslehrerin, MBSR-Lehrerin, Krankenschwester und Mutter. Meditationspraxis seit 1986. Anfangs mit christlicher Zen-Meditation, seit 1996 buddhistische Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, USA und Asien. Nach 5-jährigem Training wurde sie von Fred von Allmen 2008 zur Dharmalehrerin autorisiert. Seit da lehrt sie Vipassana- und Mettā-Meditation. Sie verbrachte mehr als 3 ½ Jahre in intensiven Schweigeretreat. Als langjährige Krankenschwester pflegte sie Schwerkranke und Sterbende. Seit 2007 unterrichtet sie MBSR und war von 2013 – 2022 Dozentin am Europäischen Zentrum für Achtsamkeit (D). 2023 schloss sie das 3-jährige Training in Somatic experiencing (Traumatherapie nach Peter Levine) ab. www.ingeborgmoesching.ch

Datum/Zeit: **Samstag, 21. November:** **09.30 – 17.00 Uhr**

Sonntag, 22. November: **09.30 – 17.00 Uhr**

Teilnahme ist an beiden Tagen erwünscht. Falls noch Plätze frei sind, kann auch nur am Samstag teilgenommen werden. Teilnahme nur für den ganzen Tag möglich.

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, aus Gründen der Sicherheit ein eigenes Mittagessen mitzubringen. Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien

Ort: **Tai-Chi Schule, Karlsruhe – Oststadt, (es gibt wenig Parkplätze in der Nähe)**
Lachnerstrasse 7; 76131 Karlsruhe
Tram 2 vom Hauptbahnhof Ausstieg: Durlacher Tor/ KIT Campus Süd

Kosten: Der Beitrag für Reisekosten, Organisation und Raummiete beträgt € 30,- für das gesamte Wochenende. Falls diese Kosten eine Teilnahme am Seminar erschweren oder gar verhindern würden, ist eine Ermäßigung oder Erlassung des Betrages möglich.

Dāna – Spende an die Lehrende

Der Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für den Lebensunterhalt und das Fortführen ihrer eigenen spirituellen Praxis (Teilnahme an Retreats etc.) ist sie jedoch auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen. Um ihre Unterstützung wird gebeten.

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. Für telefonische Rückfragen: 0151 14925978

Bei Verhinderung bitte abmelden