



**Vipassana Meditationstage
in Karlsruhe**

mit
Gerit Stöcklmair

Themenschwerpunkt:
In unsere Welten schauen

Freitag, 18.02.2022 bis Sonntag 20.02.2022,
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

Die Welt malt sich in jedem Kopfe anders – daher das Kaleidoskop von Weltanschauungen

In unserer modernen Welt werden wir konstant aufgefordert Stellung zu beziehen und wir erleben oft, dass die Gräben zwischen den verschiedenen Meinungen nur tiefer werden.

Statt Annäherung entsteht Entfernung.

In diesem Wochenende werden wir uns an die Lehre der geistigen Verdrehungen/Verzerrungen (Vipallasa Sutta) anlehnen und untersuchen, ob die Lehre uns helfen kann, mit unseren inneren Welten leichter und offener umzugehen.

Wie kann ich mich in dieser komplizierten Welt, immer noch offen, neugierig und mit Wohlwollen bewegen? An Werten festhalten? Ohne Rigidität?

Da diese Weltanschauungen unweigerlich zu inneren und äußeren Diskussionen führen, wird das Wochenende durch die Meditation der Herzensqualitäten gestützt und darin verankert.

Das wichtigste ist, unvoreingenommen neugierig zu sein und mit Wärme im Herzen mitzumachen.

Der **Tagesablauf** beinhaltet geführte und stille Sitz- und Geh-Meditationsperioden und falls es physisch möglich ist, werden Gesprächsübungen mit tiefem Ergründen („Inquiries“) 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 und John Peacock. Sie wurde im Jahr 2018 eingeladen an der Lehrerausbildung des Bodhi College teilzunehmen. Sie ist Mitgründerin von Copenhagen Insight Meditation und arbeitet nebenbei als Integraler Psychotherapeut und Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt, Schock und Trauma.

Datum/Zeit: Freitag, 18.02.2022, 16:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 19.02.2022, 10:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 20.02.2022, 10:00 – 15:30 Uhr

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

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

Mitbringen: Kurzfristig wird entschieden, ob ein gemeinsames Mittagessen stattfinden kann. Getränke (Tee und Wasser) werden angeboten.
Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien
Unterlagen sowie Sitzkissen oder Bänkechen und Stühle, sind vorhanden.

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 direkt auf ihr Bankkonto:

Gerit Stöckmair (www.gerit.dk)

IBAN DK3030000012973489, **SWIFT** DABADKKK

Kontoname: www.gerit.dk

Oder

Paypal: gerit@gmx.co.uk

Anmeldung: Anmeldung für den Freitagabend und für das Meditationswochenende bitte **per Email** an info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der folgenden Informationen:

- Vorname und Name
- **Hinweis** „Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.“

Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Email bestätigt.

Für telefonische Rückfragen: 0151 14925978

Bei Verhinderung bitte abmelden!