



**Vipassana Meditationstage  
in Karlsruhe**

mit  
Gerit Stöcklmair

Themenschwerpunkt:  
Wenn alles für immer wäre

Freitag, 10.02.2023 bis Sonntag 12.02.2022,  
in der Tai-Chi Schule Karlsruhe

**Angst stoppt nicht den Tod, aber sie hält mich davon ab, mein Leben zu leben**

Der Tod und die Vergänglichkeit sind uns bewusst. Dennoch leben wir unser Leben nicht, als ob jeder Tag der letzte sein könnte. Oft verzetteln wir uns in Unwichtigem und Kleinigkeiten.

An diesem Wochenende möchte ich das Thema der Vergänglichkeit von einer anderen Seite betrachten:

*Wie wäre es, wenn alles für immer wäre? Und wann stoppen wir die Uhr? Und warum?*

*Kann ich Sinn in einem Leben finden, in dem Samsara, der immerwährende Zyklus des Seins, für immer ist?*

Der Philosoph Martin Hägglund meint, dass das Leben sinnlos wäre, wenn alles für immer wäre.

Wir werden uns durch die Fragen dem Thema der Vergänglichkeit nähern. Und auch den Sinn unseres Daseins untersuchen und Aufmerksamkeit geben.

Vielleicht gibt es Dinge, die uns am Herzen liegen, aber für die wir irgendwie nie richtig Zeit finden.

Ich lade dazu ein – jetzt und für immer - nichts unversucht zu lassen, um herauszufinden, was unserem Leben Wert und Freude gibt.

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

Der **Tagesablauf** beinhaltet geführte und stille Sitz- und Geh-Meditationsperioden und Gesprächsübungen mit tiefem Ergründen („Inquiries“), 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 unterschiedlichem 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, 10.02.2023, 17:00 – 20:00 Uhr  
Samstag, 11.02.2023, 10:00 – 17:30 Uhr  
Sonntag, 12.02.2023, 10:00 – 17:00 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:** Wer mag trägt gerne zu einem gemeinsamen Mittagessen etwas bei. Geschirr und Besteck ist vorhanden. Weiter stehen Getränke (Wasser und Tee) zur Verfügung. Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien. Unterlagen sowie Sitzkissen oder Bänkchen 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:

**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:** Anmeldung für die Meditationstage bitte **per Email** an [info@vipassana-karlsruhe.info](mailto: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!**