



Meditationsretreat 2023

mit

Kirsten Kratz

Wann: Sa, 26.08.2023 – So, 02.09.2023

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

Einschränkende Wahrnehmungen - Befreiende Sichtweisen

Meditative Erkundungen offenbaren grundlegende Aspekte unseres Menschseins. Wir entdecken, dass all unsere Erfahrungen, alles, was sich in unserem Inneren und Äußeren ereignet, maßgeblich durch unsere Wahrnehmung und Interpretationen geformt und mitgestaltet werden. Entgegen der oft unangefochtenen Überzeugung existiert absolut nichts unabhängig von der Art und Weise, wie wir damit in Beziehung treten. Ungeahnte Möglichkeiten des Sehens, Verstehens, und Wahrnehmens eröffnen sich, wenn wir diese wichtige Einsicht übernehmen, kultivieren und vertiefen. Möglichkeiten, die uns erlauben, uns selbst und die Welt auf neue, kreative und befreiende Weise zu erleben. Einschränkende und leidvolle Wahrnehmungs- und Interpretationsweisen können erkannt, hinterfragt, entkräftet und widerlegt werden, so dass unser Herz-Geist seine innewohnende Empfindsamkeit, Flexibilität, Geschmeidigkeit und intuitive Intelligenz offenbaren kann.

Wir werden gemeinsam erkunden, wie buddhistische Lehren als befreiende Sichtweisen verstanden werden können, als mitfühlende und transformierende Wahrnehmungen die, wenn wir uns offenerzig, mit unserem ganzen Wesen, darauf einlassen, Leiden verringern, heilen und befreien.

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. Angesichts der sich entfaltenden Klimakrise, dem Artensterben und zunehmender sozialer Ungerechtigkeit sieht Kirsten ihre Teilnahme an gewaltfreien Aktionen des zivilen Ungehorsams in Deutschland und Großbritannien als einen wichtigen Ausdruck ihrer Praxis.

Sie lebt seit 2005 in Devon im Süden Englands.

Kursgebühr: 330 € für Übernachtung und Verpflegung (bitte nächsten Abschnitt über Spende beachten)



Vipassana-Gruppe Karlsruhe e. V.

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.

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 **16.00 Uhr**
Abendessen **18.00 Uhr**
Kursbeginn **19.30 Uhr**

Anfahrt : https://freizeitheim-breitenberg.ejw-calw.de/index.php?option=com_content&view=article&id=72&Itemid=514

Abreise: Abreise mit Lunchpaket, spätestens um **13.30 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. Es wird überwiegend eine pflanzliche Verpflegung angeboten und eine rein vegane Verpflegung ist ebenfalls problemlos möglich. 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.

www.vipassana-karlsruhe.info; Email: info@vipassana-karlsruhe.info



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 an dem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.
Der Kursleiter und Veranstalter übernimmt für physische oder psychische Schäden, die bei der Teilnahme auftreten könnten, ausser bei Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit, keinerlei Haftung.
Für persönliche Gegenstände und Wertsachen kann nicht gehaftet werden.