



Ein Workshop für alle, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen

Die ethischen Wurzeln der Achtsamkeit

Heidelberg | 1. Mai 2026

**Mit Stephen Batchelor, Akincano, Ulla König
und dem Team der BuddhaStiftung**

Im Fokus

Wie können Sinnhaftigkeit, freudvolle Integrität und ein aktives Miteinander in einer ethisch fundierten Achtsamkeit lebendig werden?

- Gemeinsam tauchen wir ein in die über 2.500 Jahre alten Ursprünge der Achtsamkeit.
- Diese Lehren laden uns ein, Achtsamkeit als umfassende Lebenshaltung zu entdecken – mehr als nur ein Mittel zur Stressbewältigung.
- Wir erkunden, wie diese Weisheiten uns heute inspirieren können, bewusster zu leben, füreinander einzustehen und aktiv an einer achtsamen, mitfühlenden Welt mitzuwirken.

Foto von [Camille Brodard](#) auf [Unsplash](#)



Impulse und Interaktion

Ein interaktives Format mit achtsamem Austausch und gemeinsamer Reflektion



Stille & Meditation

Gemeinsame Praxis und Zeiten
der Stille schaffen einen
besinnlichen Rahmen



Begegnung & Austausch

In Gemeinschaft Miteinander
erleben, üben und fördern

Alter Karlstorbahnhof
Am Karlstor 1 in Heidelberg
9:00-17:00 Uhr

Anmeldung & Info:
www.buddhastiftung.org



Ein Workshop der
BuddhaStiftung