

Ein Workshop für alle, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen

Die ethischen Wurzeln der Achtsamkeit

Heidelberg | 1. Mai 2026

Stephen Batchelor, Akincano, Sylvia Wetzel,
Ulla König, Jochen Weber, Ayda Duroux

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.

AKTUELL: Vorstellung des neuen Achtsamkeitskurses MBEL (Mindfulness Based Ethical Living, Achtsamkeit für ein ethisches und engagiertes Leben)



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

Int. Wissenschaftsforum Uni
Heidelberg (IWH)
Hauptstr. 242
9:00–17:00 Uhr

Anmeldung & Info:
www.buddhastiftung.org



Ein Workshop der
BuddhaStiftung