

**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](http://www.buddhastiftung.org)



Ein Workshop der  
BuddhaStiftung