

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

DIE ETHISCHEN WURZELN DER ACHTSAMKEIT

WORKSHOP PROGRAMM

FREITAG 01.05.2026, IWH HEIDELBERG

09:00	BEGINN
JOCHEN WEBER	ACHTSAMKEIT ÜBERBRÜCKT – WIE AUS MORALISCHEN URTEILEN VERKÖRPERTE ETHIK WIRD Impulsvortrag und Einladung zur Selbstreflexion
AYDA DUROUX	IM KÖRPER VERANKERT – WARUM ETHISCHES LEBEN DURCH PRAXIS ENTSTEHT IMPULSVortrag UND GEMEINSAME MEDITATIVE PRAXIS
STEPHEN BATCHELOR	HOW DOES A PRACTICE OF MINDFULNESS ENABLE ME TO MAKE ETHICAL DECISIONS? IMPULSVortrag (AUF ENGLISCH MIT DEUTSCHER ÜBERSETZUNG) UND AUSTAUSCH IN KLEINGRUPPEN
AKINCANO	WIE HILFT MIR DIE ACHTSAMKEIT INTENTIONEN ZU KULTIVIEREN, DIE MIR EINEN ETHISCHEN RAHMEN FÜR HANDLUNGsimpULSE SCHENKEN? IMPULSVortrag UND AUSTAUSCH
SYLVIA WETZEL	WELCHE QUALITÄTEN UND HALTUNGEN KANN ICH KULTIVIEREN, DIE EIN ETHISCHES LEBEN UNTERSTÜTZEN? IMPULSVortrag UND GEFÜHRTE MEDITATION
ALLE	WAS BEDEUTET ES, EIN ETHISCHES LEBEN ZU LEBEN? FRAGEN AN DIE LEHRENDEN
ULLA KÖNIG	WIE KULTIVIERE ICH ETHIK OHNE SCHULD UND SCHAM? IMPULSVortrag UND AUSTAUSCH
JOCHEN WEBER	MBEL – ETHIK LERNEN UND ANWENDEN VORSTELLUNG DES MBEL KURSES DER BUDDHASTIFTUNG
AYDA DUROUX	REFLEKTION UND ERNTE – WAS NEHME ICH MIT? WAS MÖCHTE ICH ÜBEN? ANLEITUNG ZUR SELBSTREFLEKTION UND ZUM AUSTAUSCH IN GRUPPEN
ALLE	OFFENE FRAGERUNDE
17:00	ENDE

[LINK ZUR VERANSTALTUNG](#)