

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

Alter Karlstorbahnhof
Am Karlstor 1 in Heidelberg
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
BACHELOR

**HOW DOES A PRACTICE OF MINDFULNESS ENABLE ME TO MAKE ETHICAL
DECISIONS?**

IMPULSVORTRAG (AUF ENGLISCH MIT DEUTSCHER ÜBERSETZUNG) UND AUSTAUSCH IN
KLEINGRUPPEN

AKINCANO

ETHISCHES HANDELN – WIE KANN DIE ACHTSAMKEIT HELFEN?

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