

*Hin- und herüber
das Herz, sowie die Weide,
lässt alles geschehen.*

Basho



Die Termine

Wöchentliche Meditation (inkl. Ferienzeiten)

Montag 18 bis 19:30 Uhr

Mittwoch 18 bis 19:30 Uhr

Freitag 20 bis 21:30 Uhr

An Feiertagen findet keine Meditation statt.

Unkostenbeitrag pro Woche: 0,50 Euro (Erwerbslose nach Vermögen)

Monatliche Meditation

Vertiefend zu den werktäglichen Sitzungen gibt es das Angebot, an nachfolgend genannten Samstagen von 7 bis 12 Uhr zu meditieren. An diesen Tagen nehmen wir ein gemeinsames Frühstück ein (8:30 Uhr). Außerdem gibt es einen Vortrag (10 Uhr).

Samstags, jeweils von 7 bis 12 Uhr:

25.01.2025, 22.02.2025, 29.03.2025, 26.04.2025

31.05.2025, 28.06.2025, 26.07.2025, 27.09.2025

25.10.2025, 29.11.2025, 13.12.2025

Unkostenbeitrag: 2 Euro (Erwerbslose nach Vermögen)

Meditation im Glockenturm der Kirche St. Albert

Der Meditationsraum befindet sich im Turmzimmer (2.OG) der Kirche St. Albert, Bergheimer Str. 108 in Heidelberg.

Meditationsutensilien wie Matten, Kissen, Bänke, Hocker und Decken sind vorhanden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, Bücher aus der Leihbibliothek gegen eine Gebühr von 0,50 Euro zu leihen.

Anfahrt

Mit dem ÖPNV:

Bus/Straßenbahn: Haltestelle Betriebshof

S-Bahn- bzw. Hauptbahnhof Heidelberg: in 10 Gehminuten erreichbar

Mit dem Pkw:

Freie Parkplätze in der direkten Umgebung sind vorhanden, aber schwer zu finden.

Ansprechpartner:

Christoph Laux

E-Mail: kontakt@wege-der-stille-hd.de

Web: wege-der-stille-hd.de

Telefon: 06221/ 6478095



Meditation in Heidelberg

Gruppe für Zen - Kontemplation - Vipassana

Jahresprogramm 2025

 WEGE DER STILLE

Gegenstandslose Meditation - Sitzen in Stille

Unser Leben heute ist schnell, reich an Möglichkeiten wie an Aufgaben. Diese Vielfalt und Dynamik erfordern einen inneren Kompass. Oft sind wir hin- und her gerissen oder auch erschöpft. Besonders vor größeren Entscheidungen, in Lebenskrisen, bei Verlust, Leid oder Krankheit fragen wir nach dem tieferen Sinn des Lebens.

Gerade in diesen Momenten öffnet sich vielen Menschen die Praxis der Meditation. Grundlegend für den Erfahrungsweg des Sitzens in Stille ist die Übung der Achtsamkeit. Sie bezieht Körper, Psyche und Geist mit ein. Aufrecht sitzend konzentrieren wir uns auf den Atem, wie er kommt und geht. Die Empfindungen, Gefühle und Gedanken nehmen wir wahr, wie sie sind, ohne sie zu bewerten oder sie festzuhalten. Je mehr wir in geduldigem Üben von der Ichbezogenheit frei werden, desto mehr erfahren wir unser ursprüngliches Wesen, das keine Trennung, keine Grenzen und keine Unterscheidung kennt.

Das Sitzen in Stille praktizieren wir gegenstandslos, wir lassen uns dabei ganz auf den gegenwärtigen Augenblick ein.

Einführungskurse

Um an der wöchentlichen Meditation teilzunehmen, ist es notwendig, eine Einführung in die gegenstandslose Meditation besucht zu haben.

Die Einführungen finden viermal jährlich jeweils am Wochenende statt (**samstags 10 bis 17:30 Uhr, sonntags 9 bis 12:15 Uhr**).

Die Kursgebühr beträgt 15 Euro (ermäßigt 10 Euro):

Termine mit Christoph Laux:

(Anmeldung: kurse@wege-der-stille-hd.de)

03./04. Mai 2025 und 11./12. Oktober 2025

Termine mit Ursula Rimbach:

(Anmeldung: ursula-rimbach@web.de)

01./02. Februar 2025 und 05./06. Juli 2025

Vertiefungstage

Für Geübte finden mehrmals jährlich Vertiefungstage statt.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Vertiefungstagen ist eine Einführung in die gegenstandslose Meditation. Die Kursgebühr beträgt 10 Euro (Erwerbslose nach Vermögen):

14. Juni 2025 und 08. November 2025, jeweils 9 bis 17 Uhr

(Anmeldung: kurse@wege-der-stille-hd.de)

Kurse im Schwarzwald

Für Geübte finden unter der Leitung von Christoph Laux zwei mehrtägige **Sesshins** auf dem **Sonnenhof im Schwarzwald** statt. Der Sonnenhof ist ein Übungshaus für Zen und Kontemplation. Weitere Information und Anmeldung unter www.sonnenhof-holzinschaus.de

11. bis 16. März 2025 und 05. bis 10. August 2025

NEU: Zusätzlich zu den Sesshins findet vom 27. bis 29. Juni 2025 ein Einführungskurs auf dem Sonnenhof statt.

Wanderungen

Die Gruppe trifft sich im Frühjahr und im Herbst zu einer gemeinsamen Wanderung. 2025 finden die Wanderungen statt am: **12. April 2025 und 13. September 2025**

Nähere Informationen dazu unter www.wege-der-stille-hd.de



*Jeder Tag - ein guter Tag
Unmon*

Die Gruppe

Dreimal Mal pro Woche gibt es die Möglichkeit, gemeinsam zu meditieren. Die offene Gruppe findet sich im Glockenturm der Kirche St. Albert im Heidelberger Stadtteil Bergheim zusammen. Sie wurde 1986 von Pfarrer Albert Hennegriff ins Leben gerufen. Seitdem besteht dieses Angebot für alle, die den Weg der Stille und des Schweigens gehen wollen. Diese Form der Meditation hat sich aus dem Buddhismus entwickelt und ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Einführung in die gegenstandslose Meditation.

Christoph Laux leitet die Gruppe. Er ist Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke.


Zen-Linie „Leere Wolke“
WILLIGIS JÄGER

