



SILENT RETREAT · WOLNZACH

Vipassana

Die Kunst, klar zu sehen

VIPASSANARETREATS.DE



EINFÜHRUNG

Was ist Vipassana?

Vipassana heißt „Einsicht“ – eine der ältesten Meditationsformen der Welt und im Kern ganz einfach: wahrnehmen, was gerade ist, ohne es festzuhalten oder wegzuschieben. In drei Tagen edler Stille bekommst du, was im Alltag selten geworden ist – ungeteilte Aufmerksamkeit für dich selbst.



HERKUNFT

Woher es kommt

Vipassana entspringt der Achtsamkeitslehre des Buddha – dem achtsamen Gewahrsein von Körper, Gefühlen und Geist (Satipaṭṭhāna). Unser Retreat steht in der Linie von Ajahn Tong Sirimangalo, der die Praxis von Thailand aus ab den 1980er-Jahren nach Europa brachte.

Bewusst ein anderer Weg als die weit verbreitete Coenka-Methode: statt langer Body-Scans der stete Wechsel aus Geh- und Sitzmeditation mit feinem innerem Benennen.



METHODIK

Gehen, Sitzen, Schweigen

Du wechselst zwischen Geh- und Sitzmeditation und benennst innerlich, was du wahrnimmst – einen Schritt, einen Atemzug, einen Gedanken. Drei Tage hältst du edle Stille: kein Sprechen, kein Handy. Einmal täglich sprichst du kurz mit dem Lehrer über deine Praxis.

Was sich verändert

Schon ein Wochenende kann spürbar nachwirken – auf Körper und Geist.

- **Ruhe**

Das Nervensystem kommt herunter, der Kopf wird stiller.

- **Klarheit**

Gedanken sortieren sich, Wichtiges tritt hervor.

- **Fokus**

Aufmerksamkeit wird trainiert – wie ein Muskel.

- **Gelassenheit**

Mehr Abstand zwischen Reiz und Reaktion.

- **Schlaf**

Viele schlafen in dieser Stille tiefer und ruhiger.

- **Perspektive**

Du triffst dich selbst mit weniger Druck.



Einfach. Vegetarisch. Gemeinsam.

Drei Tage in einem klaren, ruhigen Rhythmus.

EINLADUNG

Drei Tage für dich

Der Retreat ist spendenbasiert – du gibst am Ende, was er dir wert war. Deinen Platz hältst du mit 50 € frei. Wir holen dich vom Bahnhof ab, du wohnst im Einzelzimmer, und um alles andere kümmern wir uns.

Nächster Termin

23.–25. Oktober 2026

vipassanaretreats.de · hello@vipassanaretreats.de

