



## Resilienz - uns selbst eine Insel sein

Mit Metta Irene Wulff

Freitag, 22. August 2025, 19:30 Uhr, VORTRAG zum Thema  
Samstag, 23. und Sonntag, 24. August 2025 10 bis 17 Uhr Meditationsseminar

Resilienz ist die Fähigkeit die Widrigkeiten des Lebens zu überwinden und gestärkt daraus hervor zu gehen. Sie hilft uns dabei, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und schwere Lebenskrisen zu bewältigen. Wenn wir Resilienz in uns entwickelt haben, heißt das nicht, dass wir keine Schicksalsschläge erleben, wie z. B. die Trennung vom Partner oder den Verlust eines geliebten Menschen, chronische Erkrankungen oder auch wie Krisenherde in der Welt auf uns einwirken. Wir werden das auch weiterhin als schmerzhaft erleben, aber wir sind in der Lage uns leichter von diesen einschneidenden Ereignissen zu erholen. Es geht darum in der Lage zu sein, uns an neue Situationen anzupassen und trotz aller Widrigkeiten optimistisch und zuversichtlich zu bleiben. Resilienz hilft uns dabei, nicht aufzugeben und unseren Lebensmut und Lebensfreude immer wieder zu finden.

An diesem Wochenende wollen wir genauer hinschauen, und untersuchen was uns dabei hilft Resilienz zu entwickeln und wie wir sie in unserem Alltag integrieren können, mit Hilfe der Meditationspraxis, (Achtsamkeit, Fürsorge und uns mitfühlend zu begegnen) aber auch im Dialog miteinander.

**Dieser Wochenendkurs ist sowohl für Einsteiger\*innen als auch für erfahrene Praktizierende geeignet. Der Vortrag am Freitagabend vor dem Kurs ist als Einleitung gedacht.**

**Es ist möglich, den Vortrag zu hören und nur am Samstag am Kurs teilzunehmen.**

**Metta (Irene Wulff).** Im Jahr 1993 trat sie der klösterlichen Sangha in Amaravati (England) bei. Als Siladhara (Ajahn Metta) war sie von 1996 bis 2017 in der Thailändische Waldklostertradition (Ajahn Chah) ordiniert. Sie lebte und praktizierte hauptsächlich in England in den Klöstern von Amaravati und Cittaviveka. Während dieser Zeit waren Ajahn Sumedho und Ajahn Sucitto ihre spirituellen Lehrer und Mentoren. Im Juni 2017 ist sie aus dem Orden ausgetreten und lebt heute in Berlin.

**Kursort:** Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstr. 16, Hinterhaus, Basel, Tram3, Waldenburgerstrasse“ oder Bus 36 „Breite“ Webseite: [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch)

**Mitbringen:** Eigenes Mittagessen. Stühle, Sitzkissen und Sitz-Unterlagen sind vorhanden

**Kosten:** Je nach Teilnehmer\*innenzahl Fr. 20.- bis 40.- für Organisation und Raummiete, bitte bei Kursbeginn bezahlen. Mitglieder von Kalyana Mitta zahlen die Hälfte.

Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt nimmt sie freiwillige Spenden gerne entgegen.

---

**Für Fragen: Cornelia Lossner / Rainer Künzi, Telefon 061 331 13 04 / [info@kalyanamitta.ch](mailto:info@kalyanamitta.ch)  
Anmeldung: [info@kalyanamitta.ch](mailto:info@kalyanamitta.ch) - unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer.**