

Die 10 Paramitas– Ein Stufenweg zum Erwachen

22.02.2026 - 01.11.2026



Kurs 802 mit Elfi Schmitt

Die Stadtpraxis ist ein Übungsweg die Lehre Buddhas in den Alltag zu integrieren und sich selbst dabei zu erkennen.

Gemeinsam mit anderen praktizieren wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Die Entfaltung einer kontinuierlichen Meditationspraxis, sowie der Erfahrungsaustausch über die eigene Praxis sind zentrale Kurselemente. Dhamma-Vorträge erläutern und vertiefen das jeweilige Kursthema.

Die zehn Vollkommenheiten - Paramitas ist ein Stufenweg zur Entfaltung 10 heilsamer Geistesqualitäten, die der Buddha gelehrt hat - bis hin zur Vollkommenheit eines Erleuchtungsgeistes.

Die Bedeutung von Para (andere)–Mita (ufer): „das was einen hinüberbringt“, nämlich von Samsara nach Nibbana. Die Paramitas in uns entfaltet führen uns sicher über den Strom von Verwirrung und Begehren hin zur Weisheit des Herzens und inneren Frieden. Die Paramita-Praxis eignet sich besonders zur Anwendung und Übertragung in unseren Alltag.

Voraussetzung zur Teilnahme:

- die Bereitschaft zur eigenen täglichen Praxis (mind. 20 Min)
- die Bereitschaft sich auf den Austausch und die angebotenen Übungen einzulassen

Elfi Schmitt, Meditationslehrerin im BuddhaHaus-Projekt - Mitbegründerin des Stadtzentrum Stuttgart - Leitung der Buddhistischen Stadtpraxis seit 2010 - Schülerin von Ayya Khema - als langjährige Schülerin von Sylvia Kolk von ihr zum Lehren des Dhamma autorisiert. Am Herzen liegt ihr die Verbindung von Retreat- und Alltagspraxis.

Termine: 9 x Sonntag

22.02.(P) / 22.03.(H) / 26.04.(P) / 31.05.(H) / 28.06. (H) / 26.07.(P) / 13.09.(P) / 04.10(H) / 01.11.(P)

(P = Präsenz, H = Hybrid)

Kurstag: 1 und 9 von 11.00 - 17.00 Uhr
alle anderen 13.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 300 Euro (Ermäßigung nach Absprache)

Ort: Yoga Stuttgart, Schloßstr.66, 70176 Stuttgart.

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.