

Weitere Veranstaltungen

Montags

● **Mindful Self-Compassion (MSC)**
Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen
 8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt
 19:30 - 21:00 Einführung und Informationen MO 23.01.
 18:30 - 21:00 Kursabende, 8x montags ab MO 06.03.
 10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig SA 29.04.
 Gebühr: 340 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag
Bei Interesse bitte frühzeitig im Zentrum melden. Wir informieren Sie weiter.

Dienstags

● **Den Tiger zähmen**
Reflektion, Kontemplation und Meditation
 Wöchentlicher Kurs mit Petra Niehaus
 dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
 Beginn: 07.02., 6 Termine, Gebühr: 60 €

Donnerstags

● **Taiji Qi Gong**
Heilsame Bewegungs- und Meditationsübungen
 Wöchentlicher Kurs mit Conny Blank
 donnerstags, 20:15 - 21:45 Uhr
 Beginn: 12.01.
 Anmeldung telefonisch nach 20 Uhr unter 0031-43-3065117

SO 05.03.

● **Atem- und Meridian-Workshop**
Übungen zur Verbesserung der natürlichen Atmung
 Tagesseminar mit Frank Wege
 10:00 - 16:00

Weitere einmalige Veranstaltungen

● **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**

* 10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja SO 01.01.
 19:30 - 21:00 Jigten Sumgön Ganapuja DI 31.01.
 10:00 - 13:00 Buddha Amitabha Ganapuja SO 12.02.
 19:30 - 21:00 Guru Rinpoche Ganapuja DO 16.02.
 14:30 - 16:30 Jigten Sumgön Ganapuja SO 12.03.

● **Spirituelle Praxis für andere**

* 19:30 - 21:00 Tara-Meditation DI 04.04.

● **Gemeinsame Deva-Praxis**

* 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 17.02.
 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 24.03.

📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
 * auf Spendenbasis

Einmalige Veranstaltungen

19:00 - 20:30 Uhr **MO 16.01.**

● **Mein Glück – dein Glück – unser Glück**
 * **Was für ein Glück wollen wir und wie können wir es erreichen**
 Einführungsvortrag von Christian Licht

19:30 - 21:00 Uhr **DI 17.01.**

● **Tibetische Meditationen**
 * **Einführungsabend zum regelmäßigen Kurs**
 Erklärungen und Praxis mit Tändsin T. Karuna

15:00 - 17:30 Uhr **SO 22.01.**

● **Friedensmahl der Religionen**
 * **im Ballsaal des alten Kurhauses, Komphausbadstr. 19, AC**
 Gespräche und gemeinsames Essen

19:30 - 21:00 Uhr **MO 23.01.**

● **Achtsames Selbstmitgefühl**
 * **Einführungsabend und Informationen zum MSC-Kurs**
 Vortrag von Andrea Hufschmidt

19:30 - 21:00 Uhr **MO 30.01.**

● **Tibet 1981-2016 – Was war, was ist, was wird**
 * **Dokumente der Zerstörung einer bedeutenden Kultur**
 Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen

19:00 - 20:30 Uhr **SA 11.02.**

● **Wir bauen ein Kloster**
 * **Eindrücke eines ehrenamtlichen Helfers aus der Mongolei**
 Bildervortrag von Michael Werth-Hauck

19:00 - 21:00 Uhr **FR 03.03.**

● **Jenseits von Religion**
 * **Ein Vortrag des Dalai Lama über Ethik & menschliche Werte**
 Filmabend

19:30 - 21:30 Uhr **FR 28.04.**

● **Buddhismus und Psychotherapie**
 am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses
 Vortrag von Petra Niehaus, Eintritt: 12 € / erm. 10 €

📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
 * auf Spendenbasis
 ☐ 10 € (ermäßigt 7 €)

Weitere Informationen

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen und weitere Termine für Fortgeschrittene können Sie auf unseren Internetseiten oder im Zentrums-Rundbrief, den man abonnieren oder im Laden des Zentrums für 3 € erwerben kann, finden. Ausführliche organisatorische Hinweise sind auf den Internetseiten oder in einer anzufordernden Broschüre nachzulesen.

Anmeldung

Für die gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich. Bitte nutzen Sie die enthaltenen oder die Anmeldeformulare auf unseren Internetseiten oder senden Sie uns eine Email.

Mahlzeiten & Übernachtung

Bei mehrtägigen Seminaren bieten wir drei Mahlzeiten am Tag an, bei Tagesseminaren ist es möglich, am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen. Melden Sie sich bitte mit dem Anmeldeformular frühzeitig dafür an.

Für einige Teilnehmer besteht bei längeren Seminaren die Möglichkeit, im Zentrum zu übernachten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf, wenn Sie eine Buchung durchführen möchten.

Gebühren

Die Eintrittsgelder und Beiträge für die Veranstaltungen tragen dazu bei, die Kosten des Zentrums aufzubringen. Wir sind aber auf großzügige Spenden angewiesen, um weiterhin vielfältige Aktivitäten anbieten zu können. Wir bitten Sie daher um Ihre finanzielle Unterstützung per Überweisung oder vor Ort.



DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING
 Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V.

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)
 Gemeinnützig anerkannter Verein seit 1991

Oppenhoffallee 23, 52066 Aachen, Tel.: 0241 - 51 53 654
 www.drikung-aachen.de - Email: aachen@drikung.de

Bankverbindung:

Drikung-Zentrum e.V., Postbank Köln
 IBAN: DE48 3701 0050 0470 2085 01 - BIC: PBNKDEFF



Buddhistisches Zentrum

DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING E.V.



Programm Aachen

Januar - April 2017



Regelmäßige Veranstaltungen

Montags

09:00 - 10:00 Uhr
 ● **Die Woche gut beginnen**
 * **Meditation am Montagmorgen**
 Beginn: 09.01. (außer in den Schulferien)

Dienstags

17:00 - 19:00 Uhr
 ● **Phowa und Buddha Amitayus Meditation**
 Leitungs: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
 Beginn: 17.01., 12 Abende, Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

19:30 - 21:00 Uhr
 ● **Tibetische Meditationen**
 * **Grundlagenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**
 Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
 Beginn: 17.01., 12 Abende, Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Mittwochs

17:30 - 18:30 Uhr
 ● **Dharmapala & Kusali-Chöd**
 * **Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht**
 Termine Dharmapala: 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03.
 Termine Chöd: 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 05.04.

19:00 - 20:30 Uhr
 ● **Bausteine für ein glückliches Leben**
 * **Der achtfache Pfad und die sechs Vollkommenheiten**
 Leitung: Christian Licht
 Beginn: 18.01., 12 Abende, Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Donnerstags

17:30 - 19:00 Uhr
 ● **Gemeinsame Praxis des Ngöndro**
 * **Leitung: Christian Licht**
 Beginn: 19.01., 12 Termine

19:30 - 21:00 Uhr
 ● **Buddhismus für Jugendl. & Studierende (ab 16)**
 * **Beginn: 19.01. (außer in den Schulferien)**

Freitags

08:30 - 09:30 Uhr
 ● **Die Woche gut beenden**
 * **Meditation am Freitagmorgen**
 Beginn: 13.01. (außer in den Schulferien)

Seminare

● Praxistage zum Jahreswechsel 27.12. - 01.01.

08:00 - 09:00 Jigten Sumgön Guru Puja täglich
 10:00 - 13:00 Praxis
 14:30 - 16:30 Praxis
 17:00 - 18:00 Dharmapala-Puja
 20:00 - 22:00 persönliche Praxis
 10:00 Beginn DI 27.12.
 10:00 Abschluss: Buddha Amitayus Ganapuja SO 01.01.

● Die Vorbereitenden Übungen 2017

Gemeinsame Praxistage mit Täandsin T. Karuna
 Praxistag 1 SO 29.01.
 Praxistag 2 SO 05.03.
 Praxistag 3 SO 02.04.
 Praxisprogramm: 20 € pro Monat für 10 Praxistage im Jahr
 Einzeltag: 30 €

● Einführung in die tibetische Schrift 14.01. & 04.02.

Seminare mit Christian Licht
 11:00 - 17:00 Teil 1: Das tibetische Alphabet SA 14.01.
 10:00 - 16:30 Teil 2: Tibetische Silben und Wörter SA 04.02. - SO 05.02.
 Seminare komplett: 120 € (erm. 100 €)

● Die Meditation des Vajrasattva 15.01. & 19.03.

zur Reinigung von negativem Karma
 Tagesseminare mit Täandsin T. Karuna
 10:00 - 16:30 Erklärungen Teil 1 SO 15.01.
 10:00 - 16:30 Erklärungen Teil 2 SO 19.03.

● Einführung in den Buddhismus SA 11.02.

Grundlagen der Lehre und Meditation
 Seminar mit Christian Licht
 11:00 - 17:00 Erklärungen und angeleitete Meditationen

● Die Meditation des Avalokiteshvara SA 18.02.

Den Geist zur Ruhe bringen und das Herz öffnen
 Praxistag mit Täandsin T. Karuna
 10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 Praxis

● Die Entwicklung von Liebe, SO 19.02.

Mitgefühl und Bodhicitta - Teil 1
 Tagesseminar mit Täandsin T. Karuna
 10:00 - 16:30 Erklärungen zur Praxis von Bodhicitta

Seminare

● Vipashyana 11.03. - 12.03.

Die Entwicklung tiefer Einsicht
 Wochenendseminar mit Khenpo Tamphel
 10:00 - 13:00 Unterweisungen SA 11.03.
 14:30 - 16:30 Unterweisungen
 10:00 - 13:00 Unterweisungen SO 12.03.
 14:30 - 16:30 Jigten Sumgön Ganapuja
 Seminar komplett: 80 € (erm. 65 €)
 Einzelne Sitzung: je 30 € (erm. 25 €)
 Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

● Nyung Ne 07.04. - 12.04.

Das Fastenritual des Avalokiteshvara
 Einweihung und Retreat-Tage mit Drubpön Kunsang
 Beginn
 18:00 - 21:00 Einweihungen des 1000-armigen Avalokiteshvara FR 07.04.
 und einführende Meditation des 1. Nyung Ne
 1. Nyung Ne
 07:00 - 09:00 1. Sitzung SA 08.04. & SO 09.04.
 10:00 - 12:00 2. Sitzung
 14:00 - 16:00 3. Sitzung
 17:00 - 19:00 4. Sitzung
 2. Nyung Ne
 07:00 - 09:00 1. Sitzung MO 10.04. & DI 11.04.
 10:00 - 12:00 2. Sitzung
 14:00 - 16:00 3. Sitzung
 17:00 - 19:00 4. Sitzung
 Abschluss
 07:00 - 09:00 Abschließende Sitzung mit Ganapuja MI 12.04.
 Seminar komplett: 150 € (erm. 120 €) inkl. Einweihung
 nur Einweihung 30 € (erm. 25 €)
 pro Nyung Ne (2 Tage): 80 € (erm. 60 €)
 Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

VORANKÜNDIGUNG 25.04. - 26.04.

Aus dem Herzen des Himalaya
 Besuch von Mönchen und Künstlern aus Ladakh
 19:00 - 22:00 Aufführung von buddhistischen Ritualen und DI 25.04.
 Meditationen sowie kulturellen Beiträgen aus Ladakh
 in der Citykirche St. Nikolaus, Großkölnstr., Aachen
 19:00 - 21:00 Benefizessen für den Aufbau eines Internats für MI 26.04.
 Waisenkinder und einer Bibliothek in Leh, Ladakh
 bei uns im Zentrum

Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Das Fastenritual des 1000-armigen Avalokiteshvara
- Die Entwicklung tiefer Einsicht
- Endspurt und Einweihung des ersten Drikung-Klosters in der Mongolei
- Eindrücke von den Affenjahr-Belehrungen in Deutschland und Ladakh
- Neues aus dem Dharma-Shop

Anmeldung

Name: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Veranstaltung: _____

Mahlzeiten (morgens 5 €, mittags 7 €, abends 6 €):

Datum	morgens	mittags	abends

Ich zahle voll ermäßigt, weil _____

Datum/Unterschrift: _____

Anmeldungen sind auch per E-Mail an anmeldung@drikung-aachen.de möglich.

- für Anfänger geeignet
- für Personen mit Grundkenntnissen
- für Fortgeschrittene

- 30 € (ermäßigt 20 €) pro Tag
- 50 € (ermäßigt 40 €)
- 100 € (ermäßigt 80 €)

- 📅 Anmeldung erforderlich (bis 14 Tage vor Beginn)
- * auf Spendenbasis