

Januar

	Meditationsraum	Gartenraum
SO 1	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja	
MO 2		
DI 3		
MI 4		
DO 5		
FR 6		
SA 7		
SO 8		
MO 9		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 10		18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 11		18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 12		9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 13		8 ³⁰ Meditation
SA 14	Einführung in die tibetische Schrift – Teil 1 11 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Seminar mit Christian Licht	
SO 15	Die Reinigungspraxis des Vajrasattva – Teil 1 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna	
MO 16	19 ⁰⁰ Einführungsvortrag von Christian Licht: Mein Glück – dein Glück – unser Glück	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 17	17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Einführungsabend mit Tändsin T. Karuna: Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 18	17 ³⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 19	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 20		8 ³⁰ Meditation
SA 21		
SO 22	15 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Friedensmahl des Dialogs der Religionen im Ballsaal des alten Kurhauses, Komphausbadstr. 19	
MO 23	19 ³⁰ Infoabend mit Andrea Hufschmidt zum Kurs ,Achtsames Selbstmitgefühl‘	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 24	17 ⁰⁰ Buddha Amitayus 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 25	17 ³⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 26	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 27		8 ³⁰ Meditation
SA 28		
SO 29	Die Praxis der Vorbereitenden Übungen 1 8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Guru Puja 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ & 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Praxis 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Dharmapala	
MO 30	19 ³⁰ Vortrag von Dr. W. Siepen: Tibet 1981 - 2016 – Dokumente der Zerstörung einer bedeutenden Kultur	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 31	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Jigten Sumgön Ganapuja	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga

Februar

	Meditationsraum	Gartenraum
MI 1	17 ³⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 2	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 3		8 ³⁰ Meditation
SA 4	Einführung in die tibetische Schrift – Teil 2 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Erklärungen & Übungen	
SO 5	10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Erklärungen & Übungen	
MO 6		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 7	17 ⁰⁰ Buddha Amitayus 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	10 ⁰⁰ Den Tiger zähmen, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 8	17 ³⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 9	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 10		8 ³⁰ Meditation
SA 11	Einführung in den Buddhismus 11 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Seminar mit Christian Licht	
	19 ⁰⁰ Vortrag von Michael Werth-Hauck: Erfahrungen beim Aufbau eines Klosters in der Mongolei	
SO 12	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja und Danksagung an Tänsin T. Karuna	
MO 13		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 14	17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	10 ⁰⁰ Den Tiger zähmen, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 15	17 ³⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 16	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Guru Rinpoche Ganapuja	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 17	17 ³⁰ Vajrayogini Ganapuja	8 ³⁰ Meditation
SA 18	Die Meditation des Avalokiteshvara 10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ & 14 ³⁰ -16 ³⁰ Praxistag mit Tänsin T. Karuna	SURYA NAMASKAR Variationen 10 ⁰⁰ - 13 ³⁰ Yoga-Seminar mit Milena Willbrand
SO 19	Erklärungen zur Bodhicitta-Praxis – Teil 1 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 20		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 21	17 ⁰⁰ Buddha Amitayus 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	10 ⁰⁰ Den Tiger zähmen, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 22	17 ³⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 23	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 24		8 ³⁰ Meditation
SA 25		
SO 26		
MO 27	Rosenmontag – Tibetisches Neujahr	
DI 28	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	10 ⁰⁰ Den Tiger zähmen, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga

März

	Meditationsraum	Gartenraum
MI 1	17 ³⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 2	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 3	19 ⁰⁰ Filmabend mit einem Vortrag des Dalai Lama: Jenseits von Religion – Ethik und menschliche Werte	8 ³⁰ Meditation
SA 4	15 ⁰⁰ Mitgliederversammlung	
SO 5	Die Praxis der Vorbereitenden Übungen 2 8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Guru Puja 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ & 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Praxis 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Dharmapala	Atem- und Meridian-Workshop 10 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Tagesseminar mit Frank Wege
MO 6	18 ³⁰ Kursbeginn: Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 7	17 ⁰⁰ Buddha Amitayus 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	10 ⁰⁰ Den Tiger zähmen, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 8	17 ³⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 9	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 10		8 ³⁰ Meditation
SA 11	Seminar mit Khenpo Tamphel: Vipashyana – die Entwicklung tiefer Einsicht 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Unterweisungen 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Unterweisungen	BE WITH YOURSELF – bei sich selbst bleiben 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Yoga-Seminar mit Milena Willbrand
SO 12	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Unterweisungen 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Jigten Sumgön Guru Yoga Ganapuja	
MO 13	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 14	17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	10 ⁰⁰ Den Tiger zähmen, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 15	17 ³⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 16	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 17		8 ³⁰ Meditation
SA 18		
SO 19	Die Reinigungspraxis des Vajrasattva – Teil 2 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 20	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 21	17 ⁰⁰ Buddha Amitayus 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 22	17 ³⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 23	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 24	17 ³⁰ Vajrayogini Ganapuja	8 ³⁰ Meditation
SA 25		
SO 26		
MO 27	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 28	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 29	17 ³⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 30	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 31		8 ³⁰ Meditation

April

	Meditationsraum	Gartenraum
SA 1		
SO 2	Die Praxis der Vorbereitenden Übungen 3 8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Guru Puja 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ & 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Praxis 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Dharmapala	
MO 3	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ Yoga
DI 4	17 ⁰⁰ Buddha Amitayus 19 ³⁰ Praxis für andere: Tara-Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 5	17 ³⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Einführungskurs	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 6	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Studierende	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 7	Besuch von Drubpön Kunsang 18 ⁰⁰ Einweihung des 1000-armigen Avalokiteshvara anschließend 1. Meditation des 1. Nyung Ne	8 ³⁰ Meditation
SA 8	1. Fastenmeditation (tib. Nyung Ne) täglich Meditationssitzungen:	
SO 9	07 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ / 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ / 14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	
MO 10	2. Fastenmeditation (tib. Nyung Ne) täglich Meditationssitzungen:	
DI 11	07 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ / 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ / 14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	
MI 12	07 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ Abschließende Meditation mit Ganapuja	
DO 13		
FR 14		
SA 15		
SO 16	Ostern	
MO 17		
DI 18		
MI 19		
DO 20		
FR 21		
SA 22		
SO 23		
MO 24	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	
DI 25	19 ⁰⁰ Aufführung „Aus dem Herzen des Himalaya“ der Mönche und Künstler aus Ladakh in der Citykirche St. Nikolaus, Großkölnstr., Aachen	
MI 26	19 ⁰⁰ Ladakhisch-indisches Benefizessen der Mönche und Künstler aus Ladakh zugunsten des Internats für Waisenkinder und der Bibliothek in Leh, Ladakh	
DO 27		
FR 28	19 ³⁰ Vortrag von Petra Niehaus: „Buddhismus und Psychotherapie am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses“	
SA 29	Achtsames Selbstmitgefühl 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ MSC-Retreat-Tag mit Andrea Hufschmidt	
SO 30		