

Weitere einmalige Veranstaltungen

SO 25.11.

11:00 - 14:00 Uhr

● **Feier zum 36. Zentrumsgeburtstag**

* **Langlebenspraxis und gemeinsamer Brunch**

Bitte Opfergaben und/oder etwas zum Brunch mitbringen

● **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**

- * 10:00 - 13:00 Buddha Amitayus Ganapuja SO 07.10.
- 19:00 - 20:30 Buddha Shakyamuni Meditation MI 31.10.
- 11:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja SO 25.11.
- 10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja DI 01.01.

● **Spirituelle Praxis für andere**

- * 17:00 - 18:30 Avalokiteshvara Meditation MI 05.09.
- 19:30 - 21:00 Buddha Amitayus Meditation DI 11.12.

● **Gemeinsame Deva-Praxis**

- * 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 30.11.

Weitere Veranstaltungen

Montags

● **Mindful Self-Compassion (MSC)**

📄 **Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen**

8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

18:30 - 21:30 Kursabende, 8x montags ab MO 05.11.
10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig SA 08.12.

Gebühr: 340 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag

Bei Interesse bitte frühzeitig im Zentrum melden. Wir informieren Sie weiter.

Donnerstags

● **Taiji Qi Gong**

📄 **Heilsame Bewegungs- und Meditationsübungen**

Wöchentlicher Kurs mit Conny Blank

donnerstags, 20:15 - 21:45 Uhr
Beginn: 30.08.

Anmeldung telefonisch nach 20 Uhr unter 0031-43-3065117

📄 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)

* auf Spendenbasis

Einmalige Veranstaltungen

FR 07.09.

19:00 - 21:00 Uhr

● **Buddhismus und Therapie**

■ **am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses**

Vortrag von Petra Niehaus

FR 14.09.

19:00 - 20:30 Uhr

● **Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und dem Herzen**

■ **Übungen mit dem Biofeedback-System von HeartMath®**

Vortrag von Isabel Diете

FR 21.09.

19:00 - 20:30 Uhr

● **In die Stille gehen, sich selbst erkennen**

■ **Der achtfache Yoga-Pfad des Patanjali**

Vortrag von Milena Willbrand

FR 28.09.

19:00 - 20:30 Uhr

● **Buddhistische Meditationen**

■ **den Geist mit Positivem vertraut machen**

Vortrag von Christian Licht

FR 05.10.

19:00 - 20:30 Uhr

● **Meditation christlich – wie geht das?**

Vortrag von Dr. Claus Lückner

FR 09.11.

19:00 - 20:30 Uhr

● **Meditation als Psychotherapie?**

■ **Potenziale & Grenzen in der Übung & Heilung des Geistes**

Vortrag von Dr. Wolfgang Siepen

FR 16.11.

19:00 - 20:30 Uhr

● **Entspannte, ruhige Sitzhaltung – wacher, achtsamer Geist**

■ **Yoga-Übungen für eine angenehme Meditationshaltung**

Workshop mit Milena Willbrand

FR 23.11.

19:00 - 20:30 Uhr

● **Eigentlich sind wir alle Buddhas!**

■ **Das Besondere tibetischer Meditationen**

Vortrag von Christian Licht

📄 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

September - Dezember 2018



Regelmäßige Veranstaltungen

Montags

09:00 - 10:00 Uhr
 ● **Die Woche gut beginnen**
 * **Meditation am Montagmorgen**
 Beginn: 03.09. (außer in den Schulferien)

Dienstags

17:00 - 18:30 Uhr
 ● **Phowa und Shitro-Praxis**
 Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
 Beginn: 11.09., 12 Termine
 *

19:30 - 21:00 Uhr
 ● **Tibetische Meditationen**
 Die Meditation des Buddha Amitayus
 Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
 Beginn: 11.09., 12 Abende
 Gebühr: 100 € (erm. 85 €)

Mittwochs

17:00 - 18:00 Uhr
 ● **Dharmapala & Kusali-Chöd**
 * Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht
 Termine Dharmapala: 12.09., 26.09., 10.10., 07.11., 21.11., 05.12.
 Termine Chöd: 19.09., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

19:00 - 20:30 Uhr
 ● **Der Tag, der Monat, das Jahr**
 Buddhistische Praxis im Alltag und an besonderen Tagen
 Leitung: Christian Licht
 Beginn: 12.09., 4 Abende, Gebühr: 35 € (erm. 30 €)

Donnerstags

17:30 - 19:00 Uhr
 ● **Gemeinsame Praxis des Ngöndro**
 * Leitung: Christian Licht
 Beginn: 13.09., 11 Termine

19:30 - 21:00 Uhr
 ● **Buddhismus für junge Leute (von 16 bis 25)**
 * Beginn: 13.09. (außer in den Schulferien & an Feiertagen)

Freitags

08:30 - 09:30 Uhr
 ● **Die Woche gut beenden**
 * **Meditation am Freitagmorgen**
 Beginn: 31.08. (außer in den Schulferien)

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

Seminare

● **Die Vorbereitenden Übungen** **2018 - 2021**
 Vierjähriges Praxis- und Studienprogramm ab 2018
 1. Jahr: **Die Praxis der Zufluchtnahme**
 Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
 Seminar 8 10:00 - 16:30 SA 08.09.
 Seminar 9 10:00 - 16:30 DO 03.10.
 Seminar 10 SA 17.11. & SO 18.11.
 Gebühr: 40 € (erm. 30 €) pro Monat für 10 Seminare im Jahr inkl. Praxistage
 Einzeltag: 50 € (erm. 40 €)

● **Die Entwicklung von Bodhicitta** **2018**
 Praxis- und Studienprogramm ab 2018
 Leitung: Täandsin T. Karuna (Elke Tobias)
 Seminar 5 10:00 - 16:30 SO 16.12.

● **Gemeinsame Praxistage** **2018**
 zu den vorbereitenden Übungen mit Täandsin T. Karuna
 Praxistage (B. Amitayus) jeweils 10:00 - 16:30 DO 04.10. - SO 07.10.
 Praxistage jeweils 10:00 - 16:30 DO 27.12. - DI 01.01.

● **Buddha des grenzenlosen Lebens** **MI 03.10.**
 Erklärungen zur Meditation des Buddha Amitayus
 Tagesseminar mit Täandsin T. Karuna
 10:00 - 16:30 Erklärungen zur Buddha Amitayus Praxis

● **Das Wiederherstellen und Erhalten der Lebensenergie** **04.10. - 07.10.**
 Gemeinsame Praxistage der Buddha Amitayus Meditation
 Praxistage mit Täandsin T. Karuna
 10:00 - 13:00 / 14:30 - 16:30 Buddha Amitayus Praxis DO 04.10. - SA 06.10.
 10:00 - 13:00 Buddha Amitayus Ganapuja SO 07.10.
 Gebühr für Einzelsitzung: 15 € (erm. 10 €)

● **Einführung ins Sanskrit** **17.11. - 18.11**
 Seminar mit Vajramala
 10:00 - 16:30 Erklärungen SA 17.11.
 10:00 - 14:00 Erklärungen SO 18.11.

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

Seminare

● **Wege zur inneren Ruhe** **SO 02.12.**
 und Klarheit
 Eine Einführung in buddhistische Meditationen
 Tagesseminar mit Christian Licht
 11:00 - 17:00 Erklärungen und angeleitete Meditationen

● **Die Meditation des Avalokiteshvara** **SO 09.12.**
 Den Geist zur Ruhe bringen und das Herz öffnen
 Seminar mit Täandsin T. Karuna
 10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 Gemeinsame Meditationspraxis

● **Die Gelöbnisse der Bodhisattvas** **SO 16.12.**
 Ergänzende Erklärungen zur Praxis von Bodhicitta
 Tagesseminar mit Täandsin T. Karuna
 10:00 - 16:30 Erklärungen zum Nehmen und Reinigen der Bodhisattva-Gelübde

● **Spirituelle Praxis** **27.12. - 01.01.**
 zum Jahreswechsel
 Praxistage mit gemeinsamen Übungen
 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 DO 27.12.
 10:00 Abschluss: Buddha Amitayus Ganapuja DI 01.01.

Weitere Veranstaltungen

● **erde.wasser.feuer. luft.raum** **SO 09.09.**
 Gleichgewicht finden im Spiel der Elemente
 Tagesseminar mit Petra Niehaus
 11:00 - 17:00
 Gebühr: 60 €
 Die Teilnahme am Seminar ist nur mit astrologischem Vorwissen und nach vorheriger Absprache möglich.

● **Atemmeditation und Meridiane** **SO 18.11.**
 Übungen zur Verbesserung der natürlichen Atmung
 Workshop mit Frank Wege (Atemtherapeut)
 10:00 - 15:00

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

Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Sanskrit - die heilige Sprache
- Interreligiöser Dialog
- Veranstaltungen und Projekte in Deutschland und der Welt
- Rückblick auf ein aktives Jahr
- Erklärungen zur Praxis - Neuerscheinungen im DKV
- Buchtipp: Wie hilft der Bär beim Glücklichein

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.