

September

	Meditationsraum	Gartenraum
SA 1		
SO 2	11 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Stand beim Tag der Integration im Eurogress	
MO 3		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 4		18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 5	19 ⁰⁰ Praxis für andere: Avalokiteshvara-Meditation	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 6		9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 7	19 ⁰⁰ Vortrag von Petra Niehaus: Buddhismus und Therapie am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses	8 ³⁰ Meditation
SA 8	Die Praxis der Zufluchtnahme – Teil 8 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ PSP-Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna	
SO 9	11 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Stand beim Tag der Vereine in der Stadt	erde.wasser.feuer.luft.raum – Gleichgewicht finden im Spiel der Elemente 11 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Tagesseminar mit Petra Niehaus
MO 10		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 11	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 12	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 1	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 13	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 14	19 ⁰⁰ Vortrag von Isabel Diete: Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und dem Herz – Übungen mit dem Biofeedback-System von HeartMath®	8 ³⁰ Meditation
SA 15		
SO 16		
MO 17		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 18	17 ⁰⁰ Shitro-Praxis 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 19	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 1	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 20	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 21	19 ⁰⁰ Vortrag von Milena Willbrand: In die Stille gehen, sich selbst erkennen – Der achtfache Yoga-Pfad des Patanjali	8 ³⁰ Meditation
SA 22		Hände und Füße – im Gleichgewicht sein 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Yoga-Seminar mit Milena Willbrand
SO 23		
MO 24		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 25	17 ⁰⁰ Nyingma-Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 26	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 1	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 27	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 28	19 ⁰⁰ Vortrag von Christian Licht: Buddhistische Meditation – Den Geist mit Positivem vertraut machen	8 ³⁰ Meditation
SA 29		
SO 30		

Oktober

	Meditationsraum	Gartenraum
MO 1		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 2	17 ⁰⁰ Shitro-Praxis 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 3	Der Buddha des grenzenlosen Lebens 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Tagesseminar und PSP-Seminar 9 mit Tädsin T. Karuna	
DO 4	Praxistage zu Buddha Amitayus	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 5	jeweils: 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Gem. Praxis	8 ³⁰ Meditation
SA 6	14 ³⁰ - 16 ³⁰ Gemeinsame Praxis	
SO 7	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja	
MO 8		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 9	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 10	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 1	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 11	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 12		8 ³⁰ Meditation
SA 13		
SO 14		
MO 15		
DI 16		
MI 17	Herbstferien NRW	
DO 18	15.10. – 27.10.	
FR 19		
SA 20		
SO 21		
MO 22		
DI 23		
MI 24		
DO 25		
FR 26		
SA 27		
SO 28		
MO 29		9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 30	17 ⁰⁰ Shitro-Praxis 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 31	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Buddha Shakyamuni Meditation zum Feiertag Lhabab Düchen	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga

November

	Meditationsraum	Gartenraum
DO 1		
FR 2		8 ³⁰ Meditation
SA 3		V. SCRAVELLI-Yoga – How to be original 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Yoga-Seminar mit Milena Willbrand
SO 4		
MO 5	18 ³⁰ Kursbeginn: Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 6	17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 7	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 2	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 8	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 9	19 ⁰⁰ Vortrag von Dr. Wolfgang Siepen: Meditation als Psychotherapie? – Potenziale und Grenzen in der Übung und Heilung des Geistes	8 ³⁰ Meditation
SA 10		
SO 11		
MO 12	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 13	17 ⁰⁰ Shitro-Praxis 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 14	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 2	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 15	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 16	19 ⁰⁰ Workshop mit Milena Willbrand: Entspannte, ruhige Sitzhaltung – wacher, achtsamer Geist	8 ³⁰ Meditation
SA 17	Einführung ins Sanskrit Seminar mit Vajramala (Sabine Thielow) 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ & 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Seminar	
SO 18	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ & 12 ³⁰ - 14 ⁰⁰ Seminar	Atemmeditation und Meridiane 10 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Workshop mit Frank Wege
MO 19	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 20	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 21	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 2	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 22	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 23	19 ⁰⁰ Vortrag von Christian Licht: Eigentlich sind wir alle Buddhas! – Das Besondere tibetischer Meditationen	8 ³⁰ Meditation
SA 24		
SO 25	Feier zum 36. Zentrumsgeburtstag 11 ⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja 12 ⁰⁰ Gemeinsamer Brunch	
MO 26	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 27	17 ⁰⁰ Shitro-Praxis 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 28	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 2	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 29	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 30	17 ³⁰ Vajrayogini Ganapuja	8 ³⁰ Meditation

Dezember

	Meditationsraum	Gartenraum
SA 1		
SO 2	Wege zur inneren Ruhe und Klarheit – Eine Einführung in buddhistische Meditationen 11 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Tagesseminar mit Christian Licht	
MO 3	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 4	17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 5	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 2	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 6	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 7		8 ³⁰ Meditation
SA 8	Achtsames Selbstmitgefühl 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ MSC-Retreat-Tag mit Andrea Hufschmidt	
SO 9	Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ & 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Avalokiteshvara-Praxistag	
MO 10	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 11	17 ⁰⁰ Shitro-Praxis 19 ³⁰ Praxis für andere: Buddha Amitayus Meditation	18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 12	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs 2	18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 13	17 ³⁰ Ngöndro-Praxis 19 ³⁰ Junge Leute	9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 14		8 ³⁰ Meditation
SA 15		
SO 16	Die Gelöbnisse der Bodhisattvas 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 17	18 ³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 ⁰⁰ Meditation, 17 ⁰⁰ Lachyoga, 18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
DI 18		18 ³⁰ & 20 ¹⁵ Yoga
MI 19		18 ⁰⁰ & 19 ⁴⁵ Yoga
DO 20		9 ⁰⁰ Yoga, 18 ³⁰ Yoga, 20 ¹⁵ Qi Gong
FR 21		
SA 22		
SO 23	Weihnachtsferien NRW	
MO 24	21.12. – 4.1.	
DI 25		
MI 26		
DO 27	Praxistage zum Jahreswechsel	
FR 28	jeweils: 08 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ Jigten Sumgön Guru Puja	
SA 29	10⁰⁰- 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Praxis	
SO 30	17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Dharmapala-Puja	
MO 31	20 ⁰⁰ - 21 ³⁰ persönliche Praxis	

Januar

	Meditationsraum	Gartenraum
DI 1	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja	