

# Januar

	Meditationsraum	Gartenraum
DI 1	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> <b>Buddha Amitayus Ganapuja</b>	
MI 2		
DO 3		
FR 4		
SA 5		
SO 6		
MO 7		9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 8		18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 9		18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 10		9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 11		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 12		
SO 13	<b>Die Reinigungspraxis des Vajrasattva – Teil 1</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> PSP-Tagesseminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 14		9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 15	17 <sup>00</sup> Shitro 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 16	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> <b>Einführungsvortrag von Christian Licht: Weniger Leiden, mehr Glück – Was können wir dafür tun?</b>	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 17	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 18		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 19		
SO 20	15 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup> <b>Friedensmahl des Dialogs der Religionen</b> im Ballsaal des alten Kurhauses, Komphausbadstr. 19	
MO 21		9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 22	17 <sup>00</sup> Drikung Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 23	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 24	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 25		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 26		
SO 27	<b>Die Reinigungspraxis des Vajrasattva</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Praxistag mit Tänsin T. Karuna	
MO 28	19 <sup>00</sup> <b>Vortrag von Dr. Wolfgang Siepen: Zanskar – Kleinod im Westhimalaya</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 29	17 <sup>00</sup> Shitro 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 30	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 31	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong

# Februar

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
FR 1	17 <sup>30</sup> <b>Vajrayonigi Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 2	<b>Einführung in die tibetische Schrift Teil 1: Das Alphabet</b> 11 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Tagesseminar mit Christian Licht	
SO 3		
MO 4	18 <sup>30</sup> <b>Kursbeginn: Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 5	17 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 19 <sup>30</sup> <b>Buddha Amitayus Ganapuja</b>	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 6	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 7	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 8	19 <sup>00</sup> <b>Filmabend: Akong Rinpoche – A remarkable Life</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 9		
SO 10	<b>Ruhe, Klarheit und Mitgefühl</b> 11 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Einführungsseminar mit Christian Licht	<b>Atemmeditation und Meridiane</b> 11 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> Workshop mit Frank Wege
MO 11	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 12	17 <sup>00</sup> Shitro 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 13	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 14	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 15	19 <sup>00</sup> <b>Vortrag von Katrin Querl: Sind alle Buddhisten Vegetarier? – Buddh. Haltungen zum Fleischverzehr</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 16	<b>Einführung in die tibetische Schrift Teil 2: Bildung und Aussprache von Silbern &amp; Wörtern</b> Wochenendseminar mit Katrin Querl 10 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Erklärungen & Übungen	<b>PRANAYAMA – Vorbereitung zum entspannten Sitzen, verschiedene Atemübungen, Bandhas &amp; Mudras, Meditation</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Yoga-Seminar mit Milena Willbrand
SO 17	10 <sup>00</sup> - 15 <sup>30</sup> Erklärungen & Übungen	
MO 18	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 19	17 <sup>00</sup> Drikung Phowa 19 <sup>30</sup> <b>Buddha Shakyamuni Meditation</b>	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 20	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 21	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 22	19 <sup>00</sup> <b>Vortrag von Petra Niehaus: Buddhismus und Therapie am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 23		<b>Tiefe Entspannung – weiter Geist Übungen aus dem Tara Ropa-Prozess</b> 11 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Tagesseminar mit Petra Niehaus
SO 24		
MO 25	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 26	17 <sup>00</sup> Shitro 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 27	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 28	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong

# März

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
FR 1		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 2		
SO 3		
MO 4	<b>Rosenmontag</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 5	17 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 6	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 7	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 8		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 9	<b>Besuch von Drubpön Chödrön (PSP 2)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen und Übungen zu Tormas	
SO 10	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> Unterweisungen und Übungen zu Ritual-Instrumenten	
MO 11	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 12	17 <sup>00</sup> Shitro 19 <sup>30</sup> <b>Praxis für andere: Vajrasattva</b>	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 13	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 14	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 15		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 16	<b>Achtsames Selbstmitgefühl</b> 10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> MSC-Retreat-Tag mit Andrea Hufschmidt 15 <sup>00</sup> <b>Mitgliederversammlung</b>	
SO 17	<b>Weibliche Aktivität zur Stärkung der Lebenskraft</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Praxistag der weißen Tara	
MO 18	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 19	17 <sup>00</sup> Drikung Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 20	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 21	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 22	19 <sup>00</sup> <b>Vortrag von Andrew Warr: Die Praxis der liebenden Güte</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 23		<b>VANDA SCARAVELLI inspired Yoga-workshop: „Auf beiden Füßen stehen, sich aufrichten -wie geht das?“</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Yoga-Seminar mit Milena Willbrand
SO 24		
MO 25	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 26	17 <sup>00</sup> Shitro 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 27	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 28	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 29	17 <sup>30</sup> <b>Vajrayonigi Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 30		<b>7 Punkte – 7 Jahre – 7 Tage die Woche: Geistesstraining – Kunstaussstellung und Lojong-Praxis</b> 10 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup> Workshop mit Petra Niehaus
SO 31	<b>Einführung in die Fastenpraxis des Avalokiteshvara – Erklärungen zur Durchführung des Nyung Ne</b> 10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> Seminar mit Tänsdin T. Karuna	<b>7 Punkte – 7 Jahre – 7 Tage die Woche: Geistesstraining – Kunstaussstellung und Lojong-Praxis</b> 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup> Workshop mit Petra Niehaus

# April

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
MO 1	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)	9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 2	17 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 3	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 4	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 5		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 6		
SO 7	<b>Die Praxis von Bodhicitta – Ergänzende Erklärungen und Übungen</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna	
MO 8		9 <sup>00</sup> Meditation, 17 <sup>00</sup> Lachyoga, 18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
DI 9	19 <sup>30</sup> <b>Praxis für andere: Buddha Amitayus</b>	18 <sup>30</sup> & 20 <sup>15</sup> Yoga
MI 10	19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	18 <sup>00</sup> & 19 <sup>45</sup> Yoga
DO 11	17 <sup>30</sup> Ngöndro-Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	9 <sup>00</sup> Yoga, 18 <sup>30</sup> Yoga, 20 <sup>15</sup> Qi Gong
FR 12	<b>Besuch von Druppön Kunsang</b> 19 <sup>00</sup> <b>Einführung in die Praxis des Nyung Ne</b> anschließend 1. Meditation des 1. Nyung Ne	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 13	<b>1. Fastenmeditation (tib. Nyung Ne) (auch PSP 3)</b> täglich Meditationssitzungen:	
SO 14	07 <sup>00</sup> - 09 <sup>00</sup> / 10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> / 14 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> / 17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	
MO 15	<b>2. Fastenmeditation (tib. Nyung Ne)</b> täglich Meditationssitzungen:	
DI 16	07 <sup>00</sup> - 09 <sup>00</sup> / 10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> / 14 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> / 17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	
MI 17	07 <sup>00</sup> - 09 <sup>00</sup> Abschließende Meditation mit Ganapuja	
DO 18		
FR 19		
SA 20		
SO 21	<b>Ostern</b>	
MO 22		
DI 23		
MI 24		
DO 25		
FR 26		
SA 27		
SO 28		
MO 29		
DI 30		