

# Januar

	Meditationsraum	Gartenraum
SO 1	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> <b>Buddha Amitayus Ganapuja</b>	
MO 2		
DI 3		
MI 4		
DO 5		
FR 6	19 <sup>00</sup> <b>Vortrag von Christian Licht: Wie kann uns der Buddhismus heutzutage helfen?</b>	
SA 7		
SO 8		
MO 9		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 10		
MI 11		
DO 12		18 <sup>15</sup> Yoga
FR 13		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 14		
SO 15	<b>Jigten Sumgön Guru Yoga (PSP 1 –Teil 1)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 16		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 17	17 <sup>00</sup> Der exzellente Pfad 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 18	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 19	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 20	17 <sup>30</sup> <b>Vajrayogini Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 21		
SO 22	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> <b>Jigten Sumgön Ganapuja</b> <b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 23	19 <sup>00</sup> <b>Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen: Die Höhlentempel von Elephanta, Ellora &amp; Ajanta in Indien</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 24	17 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 25	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 26	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 27		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 28	<b>Die Praxis des Deva –Vajrayogini (PSP 3)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Tänsin T. Karuna	
SO 29	<b>Gongchig – Das einzige Ansinnen (Teil 29)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Online-Seminar mit Khenpo Tamphe	<b>Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop</b> Einführung in die Energielinien unseres Körpers 10 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Tagesseminar mit Frank Wege
MO 30	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 31	17 <sup>00</sup> Der exzellente Pfad 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	

# Februar

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
MI 1	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 2	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 3		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 4		
SO 5	<b>Die sieben Zweige aus Sutra und Tantra (PSP 1 – Teil 2)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Tädsin T. Karuna	
MO 6	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 7	17 <sup>00</sup> Drikung Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 8	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 9	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 10		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 11	<b>Bodhicitta-Praxis (PSP 2)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Tädsin T. Karuna	
SO 12	<b>Die Reinigungsmeditation des Vajrasattva</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Praxistag mit Tädsin T. Karuna	
MO 13	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 14	17 <sup>00</sup> Der exzellente Pfad 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 15	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 16	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 17	17 <sup>30</sup> <b>Chakrasamvara Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 18		<b>Einführung in die tibetische Schrift – Teil 1</b> 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Yeshe Metog
SO 19		09 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Yeshe Metog
MO 20	<b>Rosenmontag</b>	
DI 21	<b>Losar – Tibetisches Neujahr</b> 17 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 22	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 23	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 24		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 25	<b>Buddha Amitabha Meditation</b> 15 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Praxistag mit Tädsin T. Karuna	
SO 26	Voraussichtlich: <b>Gongchig – Das einzige Ansinnen (Teil 30)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Online-Seminar mit Khenpo Tampil <b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 27	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 28	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 17 <sup>00</sup> Der exzellente Pfad 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	

# März

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
MI 1	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 2	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 3	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat	8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 4	8 <sup>00</sup> Morgen-Retreat 10 <sup>00</sup> Achtsames Selbstmitgefühl 15 <sup>00</sup> Mitgliederversammlung	<b>Einführung in die tibetische Schrift – Teil 2</b> 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Yeshe Metog
SO 5	8 <sup>00</sup> Morgen-Retreat	09 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Yeshe Metog
	<b>Was ist Buddhismus?</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> Einführungsseminar mit Christian Licht	
MO 6	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 7	17 <sup>00</sup> Drikung Phowa 19 <sup>30</sup> <b>Buddha Shakyamuni Meditation</b>	
MI 8	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 9	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 10		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 11		
SO 12	<b>Jigten Sumgön Ganapuja (PSP 1 –Teil 3)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Tändsin T. Karuna	
MO 13	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 14	17 <sup>00</sup> Der exzellente Pfad 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 15	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 16	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 17	17 <sup>30</sup> <b>Vajrayogini Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 18	<b>Die Meditation der weißen Tara</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Praxistag mit Tändsin T. Karuna	
SO 19	Voraussichtlich: <b>Gongchig – Das einzige Ansinnen (Teil 31)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Online-Seminar mit Khenpo Tamphel	<b>Tsa Lung – Einführung in das tibetische Yoga</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Dorothee Söndgen
		<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen
MO 20	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 21	17 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 22	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 23	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 24		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 25	<b>Die Praxis des Deva – Vajrayogini (PSP 3)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Tändsin T. Karuna	<b>Einführung in die tibetische Schrift – Teil 3</b> 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Yeshe Metog
SO 26	<b>Einführung in die tibetische Schrift – Teil 3</b> 09 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Yeshe Metog	<b>Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop</b> Einführung in die Energielinien unseres Körpers 10 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Tagesseminar mit Frank Wege
MO 27	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 28	17 <sup>00</sup> Der exzellente Pfad 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 29	6 <sup>30</sup> Morgenpraxis 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	
DO 30	17 <sup>30</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>30</sup> Junge Leute	18 <sup>15</sup> Yoga
FR 31		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong

# April

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
SA 1	<b>Besuch von Drubpön Kunsang</b> <b>Achtsamkeit, Geistige Ruhe und tiefe Einsicht</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen zu Shamatha und Vipashyana 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup> Unterweisungen zu Shamatha und Vipashyana	
SO 2	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Erklärungen zur Tsa Lung Praxis 1 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup> Erklärungen zur Tsa Lung Praxis 2	
MO 3	<b>Die Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma</b> 14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen zur Achi Meditation 19 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Achi Chökyi Dölma Einweihung	
DI 4	19 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Unterweisungen zum Naga Sang und Praxis	
MI 5		
DO 6		
FR 7		
SA 8		
SO 9	<b>Ostern</b>	
MO 10		
DI 11		
MI 12		
DO 13		
FR 14		
SA 15		
SO 16		
MO 17		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 18		
MI 19		
DO 20		18 <sup>15</sup> Yoga
FR 21		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 22		
SO 23		
MO 24		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 25		
MI 26		
DO 27		18 <sup>15</sup> Yoga
FR 28		8 <sup>30</sup> Meditation, 15 <sup>00</sup> Qi Gong
SA 29		
SO 30		