

Januar

	Meditationsraum	Gartenraum
MO 1	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Buddha Amitayus Ganapuja	
DI 2		
MI 3		
DO 4		
FR 5	19 ⁰⁰ Einführungsvortrag von Christian Licht: Der Weg des Buddha	
SA 6		
SO 7	Tsa Lung – Tibetisches Yoga 14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 8		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 9		
MI 10		16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 11		18 ¹⁵ Yoga
FR 12		8 ³⁰ Meditation
SA 13	Die Praxis des Deva – Medit. von Vajrayogini (PSP 3) 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Seminar mit Tänsin T. Karuna	
SO 14	Uttaratantra - das letztendliche, höchste Kontinuum (PSP 1 – Teil 1) 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Seminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 15		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 16	19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 17	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 18	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis	18 ¹⁵ Yoga
FR 19		8 ³⁰ Meditation
SA 20	16 ⁰⁰ Dharmadhara – Studien- und Praxisprogramm Kick-off Meeting zum Beginn des Programms (online)	Den Tiger zähmen – Teil 5 Selbstheilung aus der Weisheit Tibets 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Seminar mit Petra Niehaus
SO 21	Die Praxis von Bodhicitta (PSP 2) – Bodhisattva-Gelübde 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Seminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 22		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 23	17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 24	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 25	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 26		8 ³⁰ Meditation
SA 27		
SO 28	Gongchig – Das einzige Ansinnen (Teil 37) 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Online-Seminar mit Khenpo Tamphel	
MO 29	19 ⁰⁰ Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen: Ladakh - alte Klöster abseits der normalen Routen – Teil 1	9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 30	19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 31	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong

Februar

	Meditationsraum	Gartenraum
DO 1	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 2	17 ³⁰ Vajrayogini Ganapuja	8 ³⁰ Meditation
SA 3		
SO 4	Einführung in tibetische Meditationen 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Seminar mit Tändsin T. Karuna	
	Tsa Lung – Tibetisches Yoga 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 5		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 6	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 7	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 8	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 9		8 ³⁰ Meditation
SA 10	Tibetisches Neujahr	
SO 11		
MO 12	Rosenmontag	
DI 13	19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 14	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 15	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 16	19⁰⁰ Dokumentation und Gespräch: Der Traum vom Westen – der Traum vom Osten	8 ³⁰ Meditation
SA 17	Einführung in die tibetische Schrift und Sprache 1 11 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Seminar mit Christian Licht	Den Tiger zähmen – Teil 6 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Seminar mit Petra Niehaus
SO 18	Uttaratantra - das letztendliche, höchste Kontinuum (PSP 1 – Teil 2) 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Seminar mit Tändsin T. Karuna	Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop Einführung in die Energielinien unseres Körpers 10 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Tagesseminar mit Frank Wege
	15 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Friedensmahl des Dialogs der Religionen im Ballsaal des alten Kurhauses (Komhausbadstr. 19)	
MO 19	6³⁰ Beginn: Morgen-Retreat (Weiße Tara)	9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 20	6 ³⁰ Morgen-Retreat 17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 21	6 ³⁰ Morgen-Retreat 17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 22	6 ³⁰ Morgen-Retreat 17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 23	6 ³⁰ Morgen-Retreat	8 ³⁰ Meditation
SA 24	8 ⁰⁰ Morgen-Retreat	
	Besuch von Khenpo Tamphel Gongchig – Das einzige Ansinnen (Teil 38) 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Unterweisungen 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Jigten Sumgön Ganapuja	
SO 25	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Gongchig-Unterweisungen 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Abschluss der Unterweisungen	
MO 26	19⁰⁰ Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen: Ladakh - alte Klöster abseits der normalen Routen – Teil 2	9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 27	19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 28	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 29	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga

März

	Meditationsraum	Gartenraum
FR 1	17 ³⁰ Chakrasamvara Ganapuja	8 ³⁰ Meditation
SA 2		Einführung in die tibetische Schrift und Sprache 2 10 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Seminar mit Christian Licht
SO 3	Tsa Lung – Einführung in das tibetische Yoga 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Seminar mit Dorothee Söndgen	10 ⁰⁰ - 15 ³⁰ Seminar mit Christian Licht
	Tsa Lung – Tibetisches Yoga 14 ³⁰ - 16 ³⁰ Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 4		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 5	17 ⁰⁰ Drikung Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 6	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 7	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 8		8 ³⁰ Meditation
SA 9	Einführung in die Praxis des Nyung Ne 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Seminar mit Tänsin T. Karuna	Die tibetische Küche 16 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Seminar mit Lhakpa Körner
SO 10	Uttaratantra (PSP 1 – Teil 3) 10 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Seminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 11		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 12	19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 13	17 ⁰⁰ Chöd 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 14	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 15		8 ³⁰ Meditation
SA 16	15 ⁰⁰ Mitgliederversammlung	Den Tiger zähmen – Teil 7 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Seminar mit Petra Niehaus
SO 17	Meditation und Mantra-Rezitation der Vajrayogini 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Praxistag mit Tänsin T. Karuna	
MO 18		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 19	17 ⁰⁰ Nyingma Phowa 19 ³⁰ Tibetische Meditationen	
MI 20	17 ⁰⁰ Dharmapala 19 ⁰⁰ Grundlagenkurs	16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 21	17 ⁰⁰ Gemeinsame Praxis 19 ⁰⁰ Junge Leute	18 ¹⁵ Yoga
FR 22	Besuch von Drubpön Kunsang Tsa Lung – Tibetisches Yoga 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Unterweisungen und Übungen	8 ³⁰ Meditation
SA 23	Nyung Ne – Die Fastenpraxis des Avalokiteshvara 10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Einweihung des 1000-armigen Avalokiteshvara 14 ³⁰ - 17 ⁰⁰ Unterweisungen zur Nyung Ne Praxis 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Einführung und 1. Meditation des 1. Nyung Ne	
SO 24	1. Fastenmeditation (tib. Nyung Ne)	
MO 25	täglich: 07 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ / 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ / 14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	
DI 26	2. Fastenmeditation (tib. Nyung Ne)	
MI 27	täglich: 07 ⁰⁰ - 09 ⁰⁰ / 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ / 14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	
DO 28	07 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Abschließende Meditation und Frühstück	
FR 29		
SA 30		
SO 31	Ostern	

April

	Meditationsraum	Gartenraum
MO 1	Ostermontag	
DI 2		
MI 3		
DO 4		
FR 5		
SA 6		
SO 7		
MO 8		9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 9		
MI 10		16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 11		18 ¹⁵ Yoga
FR 12		8 ³⁰ Meditation
SA 13		
SO 14		
MO 15	18³⁰ Beginn: Achtsames Selbstmitgefühl	9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 16		
MI 17		16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 18		18 ¹⁵ Yoga
FR 19		8 ³⁰ Meditation
SA 20		
SO 21		
MO 22	18³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl	9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 23		
MI 24		16 ⁰⁰ Qi Gong
DO 25		18 ¹⁵ Yoga
FR 26		8 ³⁰ Meditation
SA 27		
SO 28		
MO 29	18³⁰ Achtsames Selbstmitgefühl	9 ⁰⁰ Meditation, 18 ¹⁵ & 20 ⁰⁰ Yoga
DI 30		