

# September

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

# Oktober

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

# November

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

# Dezember

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

# Januar

	Meditationsraum	Gartenraum
DI 1	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> <b>Buddha Amitayus Ganapuja</b>	