

# April

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
DI 1	17 <sup>00</sup> Buddha Amitayus 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 2	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 3	17 <sup>00</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 4		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 5	<b>Einführung ins Tsa Lung – Teil 4</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Dorothee Söndgen	<b>Schwierige Gefühle verstehen und verwandeln</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar Teil 2 mit Petra Niehaus
SO 6	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 7		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 8	17 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 9	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 10	17 <sup>00</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 11	<b>Besuch von Drubpön Kunsang</b> 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Vortrag: Die Reinigung des Geistes	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 12	<b>Vajrasattva-Retreat</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> <b>Vajrasattva-Einweihung</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen zur Vajrasattva-Praxis	
SO 13	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen und Praxis 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen und Praxis	
MO 14	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen und Praxis 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen und Praxis	
DI 15	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen und Praxis 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Praxis mit Ganapuja	
MI 16	19 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> <b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga</b>	
DO 17		
FR 18		
SA 19		
SO 20	<b>Ostern</b>	
MO 21		
DI 22		
MI 23		
DO 24	19 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala mit Mimi Wilfinger</b>	
FR 25		
SA 26	<b>Die Praxis des Deva – Chakrasamvara-Med. (PSP 3)</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Tänsin T. Karuna	
SO 27	<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis (Teil 4)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminarreihe mit Tänsin T. Karuna	
MO 28		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 29		
MI 30	19 <sup>00</sup> <b>Beginn Vajrayogini-Retreat</b>	15 <sup>30</sup> Qi Gong

# Mai

	Meditationsraum	Gartenraum
DO 1		
FR 2	<b>Vajrayogini-Retreat</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 3	Gemeinsame Praxis mit Mimi Wilflinger	
SO 4		
MO 5		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 6	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 7	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 8	10 <sup>00</sup> Der exz. Pfad 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 9	17 <sup>30</sup> <b>Chakrasamvara Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 10	12 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> <b>Tag der offenen Tür</b> (im Rahmen des Events <b>Open-Hof</b> im Frankenberger Viertel) 12 <sup>30</sup> Yoga 13 <sup>30</sup> Vortrag 14 <sup>30</sup> Meditation 15 <sup>30</sup> Yoga & Med.	
SO 11	<b>Grundlagen des Buddhismus Teil 2: Der edle achtfache Pfad</b> 10 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Seminar mit Christian Licht	
MO 12		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 13	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 14	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 15	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 16	<b>Besuch von Khenpo Chökyab</b> 19 <sup>00</sup> Vortrag: Das abhängige Entstehen und Karma	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 17	<b>Seminar: Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> & 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen	<b>Schwierige Gefühle verstehen und verwandeln</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar Teil 3 mit Petra Niehaus
SO 18	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> & 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen	
MO 19		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 20	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 21	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 22	10 <sup>00</sup> Der exz. Pfad 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute 19 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala</b> mit Mimi Wilflinger	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 23	<b>Einführung ins Tsa Lung</b> 19 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Seminar mit Dorothee Söndgen	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 24	10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Dorothee Söndgen	
SO 25	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
	<b>Die Praxis des Deva – Chakrasamvara-Med. (PSP 3)</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Tänsin T. Karuna	
MO 26		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 27	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 28	17 <sup>00</sup> Dharmapala	15 <sup>30</sup> Qi Gong
	<b>Vajrasattva-Retreat</b> mit Tänsin T. Karuna & Chr. Licht 19 <sup>00</sup> Einführung	
DO 29	täglich: 07 <sup>30</sup> Jigten Sumgön Guru Puja	
FR 30	10 <sup>00</sup> & 14 <sup>30</sup> Vajrasattva-Praxis mit Erklärungen	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 31	17 <sup>00</sup> Dharmapala Puja	

# Juni

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
SO 1	13 <sup>00</sup> Ende des Retreats	
MO 2		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 3	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 4	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 5	10 <sup>00</sup> Der exz. Pfad 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 6	17 <sup>30</sup> <b>Vajrayogini Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 7		
SO 8	<b>Pfingsten</b>	
MO 9	<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis (Teil 5)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminarreihe mit Tädsin T. Karuna	
DI 10	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 11	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 12	10 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 13	<b>Besuch von Söpa Rinpoche</b> 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> <b>Vortrag: Tara – die weibliche erleuchtete Aktivität</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 14	<b>Seminar: Die Grüne Tara – Befreierin von Ängsten</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Grüne Tara Einweihung 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen zur Meditation der Tara	<b>Schwierige Gefühle verstehen und verwandeln</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar Teil 4 mit Petra Niehaus
SO 15	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen zu den 21 Tara 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen zu den 21 Tara	
MO 16		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 17	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 18	17 <sup>00</sup> Chöd	15 <sup>30</sup> Qi Gong
	<b>Shravasti-Meditation mit Claude Jürgens</b> 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> <b>Vortrag: Geistige Ruhe und Achtsamkeit</b>	
DO 19	<b>Schnuppertag</b> 07 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Erklärungen und Meditation	
	<b>Retreat</b> 19 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Erklärungen und Meditation	
FR 20	06 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Angeleitete Meditation	8 <sup>30</sup> Meditation 10 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala mit Mimi Wilfinger</b>
SA 21	06 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Angeleitete Meditation	
SO 22	06 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Angeleitete Meditation	
	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 23	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl (Nachtreffen)	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 24	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 25	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 26	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 27		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 28		
SO 29	<b>Die Praxis des Deva – Chakrasamvara-Med. (PSP 3)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Tädsin T. Karuna	
MO 30		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga

# Juli

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
DI 1	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 2	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 3	10 <sup>00</sup> Der exz. Pfad 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 4	17 <sup>30</sup> <b>Chakrasamvara Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 5	<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis (Teil 6)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminarreihe mit Tänsin T. Karuna	<b>Schwierige Gefühle verstehen und verwandeln</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar Teil 5 mit Petra Niehaus
SO 6	<b>Grundlagen des Buddhismus – Teil 3</b> <b>Mahayana 1: Bodhicitta – Das Herz der Erleuchtung</b> 10 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Seminar mit Christian Licht	
MO 7		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 8	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 9	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 10	10 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 11		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 12		
SO 13	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 15 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 14		
DI 15	<b>Sommerferien</b>	
MI 16		
DO 17		
FR 18		
SA 19		
SO 20		
MO 21		
DI 22		
MI 23		
DO 24		
FR 25		
SA 26		
SO 27		
MO 28		
DI 29		
MI 30		
DO 31		