

Regelmäßige Veranstaltungen

Mittwochs

17:00 - 18:00 Uhr

- **Dharmapala Puja und die Praxis des Chöd**
Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht
Beginn: 03.09., 12 Termine (Nr. 253-009)

19:00 - 20:30 Uhr

- **Den Geist und das Herz öffnen**
Ursachen für Ruhe und Glück im eigenen Geist legen
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 60 € (erm. 45 €)
Beginn: **03.09.**, 6 Abende (Nr. 253-003)

19:00 - 20:30 Uhr

- **Leid transformieren**
Die Meditation des Aufnehmens und Aussendens
Leitung: Christian Licht / Gebühr: 60 € (erm. 45 €)
Beginn: **05.11.**, 6 Abende (Nr. 253-004)

Donnerstags

10:00 - 11:30 Uhr

- **Phowa und Buddha Amitayus**
Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)
Drikung Phowa: 11.09., 09.10., 20.11. (Nr. 253-005)
Nyingma Phowa: 25.09., 06.11., 04.12.
Buddha Amitayus: 04.09., 18.09., 02.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.

17:00 - 18:30 Uhr

- **Gemeinsame Praxis**
Leitung: Christian Licht und Rolf Blume
Beginn: 04.09., 13 Termine (Nr. 253-006)

19:00 - 20:30 Uhr

- **Buddhismus für junge Leute**
Gemeinsame Meditationen und Gespräche
Leitung: Christian Licht (Nr. 253-007)
Erstes Treffen: 04.09. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

Freitags

08:30 - 09:30 Uhr

- **Die Woche gut beenden**
Meditation am Freitagmorgen
Beginn: 29.08. (außer in den Schulferien) (Nr. 253-008)

- für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen
- für Buddhist*innen
- für Fortgeschrittene

Weitere Informationen

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen und weitere Termine für Fortgeschrittene können Sie auf unseren Internetseiten oder im Zentrums-Rundbrief, den man abonnieren oder im Laden des Zentrums für 4 € erwerben kann, finden. Ausführliche organisatorische Hinweise sind auf den Internetseiten oder in einer anzufordernden Broschüre nachzulesen.

Anmeldung

Für die gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich. Bitte nutzen Sie die Anmeldeformulare auf unseren Internetseiten oder senden Sie uns eine Email. Bitte geben Sie immer auch die Nummer der Veranstaltung an.

Mahlzeiten & Übernachtung

Bei mehrtägigen Seminaren bieten wir im Allgemeinen drei Mahlzeiten am Tag an, bei Tagesseminaren ist es möglich, am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen. Melden Sie sich bitte frühzeitig dafür an.

Für einige Teilnehmende besteht bei längeren Seminaren die Möglichkeit, im Zentrum zu übernachten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf, wenn Sie eine Buchung durchführen möchten.

Gebühren

Die Eintrittsgelder und Beiträge für die Veranstaltungen tragen dazu bei, die Kosten des Zentrums aufzubringen. Wir sind aber auf großzügige Spenden angewiesen, um weiterhin vielfältige Aktivitäten anbieten zu können. Wir bitten Sie daher um Ihre finanzielle Unterstützung per Überweisung, über unsere Internetseite oder vor Ort.



DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V.

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)
Gemeinnützig anerkannter Verein seit 1991

Oppenhoffallee 23, 52066 Aachen, Tel.: 0241 - 51 53 654
www.drikung-aachen.de - Email: aachen@drikung.de

Bankverbindung:

Drikung-Zentrum e.V., GLS Bank
DE98 4306 0967 4068 7919 00 - BIC: GENODEMIGLS



Buddhistisches Zentrum

DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING E.V.



Programm Aachen

August - Dezember 2025



Einmalige Veranstaltungen

19:00 - 20:30 Uhr

- **Zu sich selbst finden**
- * **Meditationen für den eigenen & den Nutzen aller anderen**
Einführungsvortrag von Christian Licht (Nr. 253-201)

19:00 - 20:30 Uhr

- **Faszination Bhutan**
- **Buddhistische Kultur in ursprünglicher Natur**
Bildervortrag von Dr. Wolfgang Siepen (Nr. 253-202)

19:00 - 20:30 Uhr

- **Mit anderen Augen sehen**
- * **Wie wir Liebe und Mitgefühl ohne Grenzen entfalten können**
Einführungsvortrag von Christian Licht (Nr. 253-203)

19:00 - 20:30 Uhr

- **Spirituelle Übungen für einen klaren und mitfühlenden Geist**
- **Vortrag von Drubpön Sangye** (Nr. 253-204)

15:00 - 17:00 Uhr

- **Feier zum 43. Zentrumsgeburtstag**
- * **Gemeinsame B. Amitayus Meditation und Zusammensein**

Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen

- * 14:30 - 16:30 Jigten Sumgön Ganapuja SO 05.10.
- 15:00 - 16:30 Buddha Amitayus Ganapuja SO 23.11.
- 10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja DO 01.01.

Regelmäßige Veranstaltungen

09:00 - 10:00 Uhr

- **Die Woche gut beginnen**
- * **Meditation am Montagmorgen**
Beginn: 01.09. (außer in den Schulferien) (Nr. 253-001)

19:30 - 21:00 Uhr

- **Den Pfad des Buddha gehen**
- **Die Zufluchtnahme und die Entwicklung von Bodhicitta**
Leitung: Tändsin T. Karuna / Gebühr: 130 € (erm. 100 €)
Beginn: 02.09., 13 Abende (Nr. 253-002)

- Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- * auf Spendenbasis
- 10 € (ermäßigt 7 €)

Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Die neue Bibliothek im Zentrum
- Den Pfad des Buddha gehen – die Zufluchtnahme
- Übungen für den Geist in sieben Punkten
- Jahresprogramm ab 2026: Essenz der Mahayana-Lehren
- Aktivitäten von S.H. Drikung Kyabgön
- Hevajra-Retreat im Milarepa Retreat Zentrum
- Besuch im Kloster Rinchen Palri
- Buchtipp: Ein Leben, drei Welten – Daygyab Rinpoche aus Tibet

Weitere Veranstaltungen

Montags

●

Mindful Self-Compassion (MSC)

📖 Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen

8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

18:30 - 21:30 Kursabende, 8x montags
10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig

ab MO 27.10.
SA 29.11.

Gebühr: 400 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag
(Nr. 253-401)

SA 15.11.

●

Weisheit, Mitgefühl und Liebe

📖 Seminarreihe mit Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess mit Petra Niehaus

Termine: 15.11., die weiteren 3 Termine werden in der Gruppe abgesprochen

jeweils 10:00 - 13:00 Erklärungen und Übungen

Gebühr: 120 € (erm. 80 €)
(Nr. 253-402)

21.09./2.11./7.12

●

Meridian-Körperarbeit

📖 Einführung in die Energielinien unseres Körpers

Workshops mit Frank Wege (Dozent für Atem- und Körperarbeit)

11:00 - 16:00 Element Erde mit Magen und „Muskelsystemen“
11:00 - 16:00 Element Metall mit Lunge und „Hautsystemen“
11:00 - 16:00 Element Wasser mit Nieren und „Knochensystemen“

SO 21.09.
SO 02.11.
SO 07.12.

Gebühr: jeweils 60 € (erm. 45 €)
Bitte bequeme Kleidung und einen Snack für mittags mitbringen.
(Nr. 253-403, 253-404, 253-405)

Seminare

Praxis- und Studienprogramme

2025

●

Grundlagen des Buddhismus

📖 Reihe von 6 Seminaren in 2025

Leitung: Christian Licht (Nr. 251-302)

Seminar 4 10:00 - 17:00 Die sechs Vollkommenheiten SO 14.09.
Seminar 5 10:00 - 17:00 Die reine Sichtweise SO 02.11.
Seminar 6 10:00 - 17:00 Die Praxis der Meditationsgottheiten SO 14.12.

Gebühr: 270 € (erm. 200 €) für insgesamt 6 Seminare
(Seminar 1-3 sind als Aufnahme verfügbar)

●

Grundlagen – Pfad – Ergebnis

📖 Jahreskurs mit 10 Tagesseminaren

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias) (Nr. 251-303)

Seminar 7 10:00 - 16:30 SO 24.08.
Seminar 8 10:00 - 16:30 SO 21.09.
Seminar 9 10:00 - 16:30 SO 16.11.
Seminar 10 10:00 - 16:30 SO 07.12.

Gebühr: monatlich 40 € (erm. 30 €) oder einmalig 480 €

●

Die vorbereitenden Übungen (PSP 2)

📖 Vajrasattva-Retreat

SA 27.12. - DO 01.01.

●

Die Praxis des Deva (PSP 3)

📖 Meditation von Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog)

✳️ Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

Seminar 6 14:30 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 253-301) SO 17.08.
Seminar 7 14:30 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 253-302) SO 07.09.
Seminar 8 14:30 - 16:30 Erklärungen und Praxis (Nr. 253-303) SO 26.10.
Seminar 9 10:00 - 13:00 Erklärungen und Praxis (Nr. 253-304) SO 13.12.

Seminare

SO 14.09.

●

Die sechs Vollkommenheiten

📖 Einführung in die Handlungen der Bodhisattvas

Seminar mit Christian Licht

10:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 253-101)

Programm mit Drubpön Kunsang

FR 03.10.

●

Tsa Lung (tibetisches Yoga)

📖 Übungen für Fortgeschrittene

10:00 - 12:00 Erklärungen und Praxis

Gebühr: 30 € (erm. 20 €) (Nr. 253-102)

- für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen
- für BuddhistInnen
- für Fortgeschrittene

Seminare

03.10. - 05.10.

●

Die vier Buddha-Körper

📖 in der Praxis des Guru Yoga

Unterweisungen zum dritten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades

14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Praxis FR 03.10.
10:00 - 13:00 Unterweisungen zur Praxis SA 04.10.
14:30 - 16:30 Unterweisungen zur Praxis
10:00 - 13:00 Unterweisungen und Praxis SO 05.10.
14:30 - 16:30 Jigten Sumgön Ganapuja

komplett: 120 € (erm. 100 €) (Nr. 253-103)
Einzelsitzung: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

Kenntnisse: Für Personen mit Grundkenntnissen, die die buddhistische Zuflucht genommen haben. **(Zuflucht am Freitagnachmittag möglich – bitte anmelden)**

Besuch von Khenpo Sonam & Lobsön Lhagyal

SA 18.10.

●

Chakrasamvara Ganapuja

📖 14:30 - 16:30 Gemeinsame Praxis
17:00 - 18:00 Dharmapala-Puja

✳️ Gebühr: frei – Wir freuen uns über Spenden für die beiden Lamas und das Zentrum

SO 19.10.

●

Gebete und Rituale

✳️ für Personen in schwierigen Lebenslagen, Kranke und Verstorbene

07:30 - 08:30 Jigten Sumgön Guru Puja
10:00 - 13:00 Gebete und Rituale

Gebühr: frei – Wir freuen uns über Spenden für die beiden Lamas und das Zentrum

25.10. & 20.12.

●

Tsa Lung

📖 Tibetisches Yoga für Neu- und Wiedereinsteiger

Grundlagen- und Aufbau-Seminare mit Dorothee Söndgen

SA 25.10. & SA 20.12. jeweils

10:00-13:00 Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (Nr. 253-105 & 253-107)
14:30-17:30 Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (Nr. 253-106 & 253-108)

Gebühr: je 30 € (erm. 20 €) pro Vormittag oder Nachmittag
Teilnahme im Zentrum und online

07.09. - 21.12.

●

Tsa Lung-Übungsgruppe

📖 Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene) mit Dorothee Söndgen

14:00 - 17:00 gemeinsame Praxis (Nr. 253-109) SO 07.09.
10:00 - 13:00 gemeinsame Praxis (Nr. 253-110) SO 26.10.
10:00 - 13:00 gemeinsame Praxis (Nr. 253-111) SO 21.12.

Gebühr: je Sitzung 20 € (erm. 15 €)

- 30 € (ermäßigt 20 €) pro Tag
- 60 € (ermäßigt 45 €)
- 100 € (ermäßigt 80 €)

Seminare

SO 02.11.

●

Die reine Sichtweise

📖 Einführung in das Vajrayana

Seminar mit Christian Licht

10:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 253-112)

07.11. - 09.11.

●

Die Übung des Geistes

📖 in sieben Punkten

■ Die Praxis des Lojong mit Drubpön Sangye

19:00 - 21:30 Vortrag: Übungen für einen klaren & mitfühlenden Geist FR 07.11.
10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis SA 08.11.
10:00 - 13:00 & 14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis SO 09.11.

komplett: 100 € (erm. 75 €) inkl. Vortrag (Nr. 253-113)
Unterweisung: je 30 € (erm. 25 €)

Spenden für Drubpön Sangye nach eigenem Ermessen

24.11. - 30.11.

●

7 Tage Vajrasattva

📖 Morgen-Retreat mit Christian Licht (Nr. 253-114)

✳️ 06:30 - 07:30 angeleitete Meditationen MO 24.11. - FR 28.11.
08:00 - 09:00 angeleitete Meditationen SA 29.11. - SO 30.11.

SO 14.12.

●

Die Praxis der Meditationsgottheiten

📖 Grundlagen tibetischer Meditationen

Seminar mit Christian Licht

10:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 253-115)

27.12. - 01.01.

●

5 Tage Winter-Retreat

📖 Die Praxis des Vajrasattva am Jahresende

Retreat mit Tänsin T. Karuna und Christian Licht

07:30 - 08:30 Jigten Sumgön Guru Puja täglich
10:00 - 13:00 geleitete Praxis mit Erklärungen & 14:30 - 16:30 Praxis
17:00 - 18:00 Dharmapala-Puja
20:00 - 22:00 persönliche Praxis

10:00 Beginn SA 27.12.
10:00 Abschluss: Buddha Amitayus Ganapuja DO 01.01.

komplett: 150 € (erm. 120 €) (Nr. 253-130)
Einzelner Tag: 40 € (erm. 30 €)
Einzelne Sitzung: 20 € (erm. 15 €)

Weitere einmalige Veranstaltungen

●

Gemeinsame Deva-Praxis

📖 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 19.09.
14:30 - 16:30 Chakrasamvara Ganapuja SA 18.10.
✳️ 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja FR 14.11.
17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja FR 12.12.

- 📖 Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)
- ✳️ auf Spendenbasis