

# August

	Meditationsraum	Gartenraum
SO 17	<b>Die Praxis des Deva – Chakrasamvara-Med. (PSP 3)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Täandsin T. Karuna	
SO 24	<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis (Teil 7)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminarreihe mit Täandsin T. Karuna	

# September

MO 1		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 2	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 3	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 4	10 <sup>00</sup> B. Amitayus 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 5	19 <sup>00</sup> <b>Einführungsvortrag von Christian Licht: Zu sich selbst finden – Meditationen für den Nutzen aller</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 6		<b>Schwierige Gefühle verstehen und verwandeln</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar Teil 5 mit Petra Niehaus
SO 7	<b>Die Praxis des Deva – Chakrasamvara-Med. (PSP 3)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Täandsin T. Karuna	
	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 8		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 9	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 10	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 11	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 12		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 13		
SO 14	<b>Grundlagen des Buddhismus – Teil 4</b> <b>Mahayana 2: Bodhicitta – Die sechs Vollkommenheiten</b> 10 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Seminar mit Christian Licht	
MO 15	19 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Man-dala mit Mimi Wilfinger</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 16	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 17	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 18	10 <sup>00</sup> B. Amitayus 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 19	17 <sup>30</sup> <b>Vajrayogini Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 20		
SO 21	<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis (Teil 8)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminarreihe mit Täandsin T. Karuna	<b>Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop</b> 11 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> Tagesseminar mit Frank Wege
MO 22		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 23	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 24	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 25	10 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 26		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 27		
SO 28		
MO 29	19 <sup>00</sup> <b>Bildervortrag von Dr. Siepen: Faszination Bhutan</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 30	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	

# Oktober

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
MI 1	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 2	10 <sup>00</sup> B. Amitayus 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 3	<b>Besuch von Drubpön Kunsang Tsa Lung</b> 10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Übungen für Fortgeschrittene <b>Das Guru Yoga der vier Kayas</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen zur Praxis	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 4	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen zur Praxis 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen zur Praxis	
SO 5	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen und Praxis 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> <b>Jigten Sumgön Ganapuja</b>	
MO 6		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 7	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 8	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 9	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 10	19 <sup>00</sup> <b>Einführungsvortrag von Christian Licht: Mit anderen Augen sehen – Liebe und Mitgefühl entfalten</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 11		
SO 12	15 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup> <b>Friedensmahl des Dialogs der Religionen im Krönungssaal des Rathauses</b>	

## Herbstferien

DO 16	19 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala mit Mimi Wilfinger</b>	
FR 17		
SA 18	<b>Besuch von Khenpo Konchok Sonam &amp; Lopon Lhagyal</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> <b>Chakrasamvara Ganapuja</b> 17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Dharmapala-Puja	
SO 19	07 <sup>30</sup> - 08 <sup>30</sup> Jigten Sumgön Guru Puja 10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> <b>Gebete für Kranke, Verstorbene und Personen in schwierigen Lebenslagen</b>	

## Herbstferien

SA 25	<b>Tsa Lung Seminare mit Dorothee Söndgen</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> <b>Grundlagenseminar</b> 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> <b>Aufbauseminar</b> (Tsa Lung-Übungen)	
SO 26	<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 Tändsin T. Karuna	
MO 27	18 <sup>30</sup> <b>Beginn: Achtsames Selbstmitgefühl</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 28	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 29	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 30	10 <sup>00</sup> B. Amitayus 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 31		8 <sup>30</sup> Meditation

# November

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
SA 1		
SO 2	<b>Grundlagen des Buddhismus – Teil 5 Vajrayana 1: Die reine Sichtweise</b> 10 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Seminar mit Christian Licht	<b>Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop</b> 11 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> Tagesseminar mit Frank Wege
MO 3	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 4	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 5	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 6	10 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 7	<b>Besuch von Drubpön Sangye</b> 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> <b>Vortrag: Spirituelle Übungen für einen klaren und mitfühlenden Geist</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 8	<b>Die Übung des Geistes in sieben Punkte (tib. Lojong)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen und Praxis 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen und Praxis	
SO 9	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Unterweisungen und Praxis 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Unterweisungen und Praxis	
MO 10	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 11	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 12	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 13	10 <sup>00</sup> B. Amitayus 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 14	10 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala mit Mimi Wilfinger</b> 17 <sup>30</sup> <b>Vajrayogini Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 15		<b>Weisheit, Mitgefühl und Liebe</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Petra Niehaus
SO 16	<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis (Teil 9)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminarreihe mit Tänsin T. Karuna	
MO 17	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 18	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 19	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 20	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 21		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 22		
SO 23	15 <sup>00</sup> <b>Feier zum 43. Zentrumsgeburtstag</b> mit Buddha Amitayus Ganapuja und Zusammensein	
MO 24	<b>6<sup>30</sup> Beginn: Morgen-Retreat (Vajrasattva)</b> 18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 25	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 26	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 27	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 10 <sup>00</sup> B. Amitayus 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 28	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 29	8 <sup>00</sup> Morgen-Retreat	
	<b>Achtsames Selbstmitgefühl</b> 10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> MSC-Retreat-Tag mit Andrea Hufschmidt	
SO 30	8 <sup>00</sup> Morgen-Retreat	

# Dezember

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
MO 1	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 2	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 3	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 4	10 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 5		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 6		
SO 7	<b>Grundlagen – Pfad – Ergebnis (Teil 10)</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminarreihe mit Täandsin T. Karuna	<b>Meridian-Selbsterfahrungs-Workshop</b> 11 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> Tagesseminar mit Frank Wege
MO 8	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 9	19 <sup>30</sup> Tibetische Meditationen	
MI 10	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 11	10 <sup>00</sup> B. Amitayus 17 <sup>00</sup> Gemeins. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 12	17 <sup>30</sup> <b>Chakrasamvara Ganapuja</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 13	<b>Die Praxis des Deva – Chakrasamvara-Med. (PSP 3)</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Täandsin T. Karuna	
SO 14	<b>Grundlagen des Buddhismus – Teil 6</b> <b>Vajrayana 2: Die Praxis der Meditationsgottheiten</b> 10 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Seminar mit Christian Licht	10 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala</b> mit Mimi Wilfinger
MO 15	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 16		
MI 17		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 18		18 <sup>00</sup> Yoga
FR 19		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 20	<b>Tsa Lung Seminare mit Dorothee Söndgen</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> <b>Grundlagenseminar</b> 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> <b>Aufbauseminar (Tsa Lung-Übungen)</b>	
SO 21	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 22		
DI 23		
MI 24		
DO 25		
FR 26		
SA 27	<b>5-Tage Winter-Retreat: Vajrasattva-Meditation</b>	
SO 28	jeweils: 08 <sup>00</sup> - 09 <sup>00</sup> Jigten Sumgön Guru Puja	
MO 29	<b>10<sup>00</sup>- 13<sup>00</sup> &amp; 14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> Vajrasattva-Praxis</b>	
DI 30	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Dharmapala-Puja	
MI 31	20 <sup>00</sup> - 22 <sup>00</sup> persönliche Praxis	

# Januar

DO 1	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> <b>Buddha Amitayus Ganapuja</b>	
------	---	--