

## Regelmäßige Veranstaltungen

09:00 - 10:00 Uhr

Montags

● **Die Woche gut beginnen**

\* Beginn: 12.01. (außer in den Schulferien) (Nr. 261-001)

19:30 - 21:00 Uhr

Dienstags

● **Den Pfad des Buddha gehen**

■ Die Darbringung des kostbaren Mandala

Leitung: Tändzin T. Karuna / Gebühr: 70 € (erm. 50 €)

Beginn: 10.02., 7 Abende (Nr. 261-002)

17:00 - 18:00 Uhr

Mittwochs

● **Dharmapala Puja und die Praxis des Chöd**

■ Leitung: Tändzin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht

Beginn: 21.01., 10 Termine (Nr. 261-008)

19:00 - 20:30 Uhr

● **Die Kraft des Herzens entfalten**

■ Liebe und Mitgefühl als Schlüssel zu Freude und Wohlergehen

Leitung: Christian Licht / Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Beginn: 21.01., 10 Abende (Nr. 261-003)

10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstags

● **Phowa und fünfstufige Vajrasattva Meditation**

■ Leitung: Tändzin T. Karuna (Elke Tobias) & Christian Licht

Drikung Phowa: 22.01., 19.02., 19.03. (Nr. 261-004)

Nyingma Phowa: 05.02., 05.03.

Vajrasattva: 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.

17:00 - 18:30 Uhr

● **Gemeinsame Praxis**

■ Leitung: Christian Licht und Rolf Blume

Beginn: 22.01., 10 Termine (Nr. 261-005)

19:00 - 20:30 Uhr

● **Buddhismus für junge Leute**

■ Gemeinsame Meditationen und Gespräche

Leitung: Christian Licht (Nr. 261-006)

\* Beginn: 22.01. (Neu-Interessierte bitte vorher melden)

08:30 - 09:30 Uhr

Freitags

● **Die Woche gut beenden**

\* Beginn: 09.01. (außer in den Schulferien) (Nr. 261-007)

● für Anfänger & Personen mit Grundkenntnissen

● für BuddhistInnen

● 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 anzufordern 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  
<https://drikung-aachen.de> - Email: [aachen@drikung.de](mailto:aachen@drikung.de)

Bankverbindung:

Drikung-Zentrum e.V., GLS Bank  
DE98 4306 0967 4068 7919 00 - BIC: GENODEM1GLS

## Einmalige Veranstaltungen

FR 16.01.

● **Sein Herz für alle Lebewesen öffnen**  
\* Die große Bedeutung von Liebe und Mitgefühl  
für unser Leben

Vortrag von Christian Licht (Nr. 261-201)

FR 10.04.

19:00 - 20:30 Uhr  
● **Meditationsgottheiten im tibetischen Buddhismus**  
■ Was macht diese tiefgründigen Methoden so besonders?  
Vortrag von Drubpön Kunsang (Nr. 261-202)

## Gemeinsame Praxis

● **Gemeinsame Deva-Praxis**

■ mit Tändzin T. Karuna (Elke Tobias)

\* 17:30 - 19:30 Vajrayogini Ganapuja

FR 06.02.

17:30 - 19:30 Chakrasamvara Ganapuja

FR 13.03.

● **Gemeinsame Praxis an besonderen Tagen**

\* mit Tändzin T. Karuna & Christian Licht

10:00 - 12:00 Buddha Amitayus Ganapuja

DO 01.01.

19:30 - 21:00 Jigten Sumgön Ganapuja

DI 03.03.

● **Gemeinsame Online-Praxis**

\* des Sindhura-Mandala der Vajrayogini  
mit Mimi Wilflinger

Zoom-Link: <https://us06web.zoom.us/j/82223026316>

19:00 - 21:00 Vajrayogini Sindhura-Mandala MO 12.01.

19:00 - 21:00 Vajrayogini Sindhura-Mandala DO 12.02.

10:00 - 12:00 Vajrayogini Sindhura-Mandala SA 14.03.

19:00 - 21:00 Vajrayogini Sindhura-Mandala SO 12.04.

19:00 - 21:00 Vajrayogini Sindhura-Mandala MO 11.05.

10:00 - 12:00 Vajrayogini Sindhura-Mandala MI 10.06.

■ Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)

■ frei (Spenden für die Zentrumsarbeit willkommen)

□ 12 € (ermäßigt 8 €)

## Inhalt des aktuellen Rundbriefes

- Tara - die große Befreierin
- Die Darbringung des kostbaren Mandala  
Der 3. Teil der besonderen vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)
- S.E. Ayang Rinpoche - Gebet zur Wiederkehr
- Verschiedene Internationale Berichte
- Buchtipps aus dem Mandala Dharma Shop
- Ausführliches Veranstaltungsprogramm

## Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Ich möchte  im Zentrum  online teilnehmen.

Ich zahle  voll  ermäßigt, weil \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldungen sind online und auch per E-Mail an  
[anmeldung@drikung-aachen.de](mailto:anmeldung@drikung-aachen.de) möglich.

## Seminare

### Praxis- und Studienprogramme

#### Der fünfteilige Mahamudra-Pfad



(tib. Ngaden) (PSP 3)

Teil 3: Vier Kaya Guru Yoga

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

Seminar 1 14:00 - 17:00 Erklärungen & Praxis (Nr. 261-301) SO 08.02.

Seminar 2 10:00 - 13:00 Erklärungen & Praxis (Nr. 261-302) SO 08.03.

Seminar 3 10:00 - 13:00 Erklärungen & Praxis (Nr. 261-303) SO 29.03.

2026

#### Die Essenz der Mahayana-Lehren

Einjähriger Dharmadhara Online-Kurs

Referenten: Khenchen Nyima Gyaltzen, Drubpön Kunsang  
Dharmadhara-Tutoreteam

Termine: Montags, 18:30-20:00 Uhr (außer an Feiertagen)

Weitere Informationen & Anmeldung:  
[www.dharmadhara.de](http://www.dharmadhara.de) / Katrin Querl: [info@dharmadhara.de](mailto:info@dharmadhara.de)

### Seminare

#### Tsa Lung

10.01. - 14.03.

Tibetisches Yoga für Neu- und Wiedereinsteiger

Grundlagen- und Aufbau-Seminare mit Dorothée Söndgen  
SA 10.01., SA 07.02. & SA 14.03. jeweils

10:00-13:00 Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (Nr. 261-100 / -102 / -104)

14:30-17:30 Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (Nr. 261-101 / -103 / -105)

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

#### Tsa Lung-Übungsgruppe

11.01. - 15.03.

Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene) mit Dorothée Söndgen

10:00 - 13:00 gemeinsame Praxis (Nr. 261-106)  
10:00 - 13:00 gemeinsame Praxis (Nr. 261-107)

10:00 - 13:00 gemeinsame Praxis (Nr. 261-108)  
Gebühr: je Sitzung 20 € (erm. 15 €)

#### Gongchig – Das einzige Ansinnen

25.01. - 01.03.

Kapitel 7: Ergänzende Vajra-Aussagen

Online-Studienseminar mit Khenpo Tampel

Teil 40: 10:00 - 11:30 Unterweisungen (Nr. 261-109)

Teil 41: 10:00 - 11:30 Unterweisungen (Nr. 261-110)

Einzelne Sitzung: je 15 € (erm. 10 €)  
Spenden für Khenpo Tampel nach eigenem Ermessen

SO 25.01.

SO 01.03.

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

## Seminare

#### Die Praxis des Vajrayana

SO 22.02.

Tantra-Klassen und die Übertragungen des Vajrayana  
Seminar mit Tändzin T. Karuna (Elke Tobias)

10:00 - 16:30 Erklärungen (Nr. 261-111)

#### 7 Tage Morgen-Retreat

02.03. - 08.03.

der grünen Tara  
Gemeinsame Praxis mit Christian Licht (Nr. 261-112)

06:30 - 07:30 Praxis und Erklärungen  
MO 02.03. - FR 06.03.

08:00 - 09:00 Praxis und Erklärungen  
SA 07.03. - SO 08.03.

#### Buddhismus –

SO 22.03.

#### Ein Weg nach innen zum Wohle aller

#### Eine Einführung in Lehre und Meditation

Seminar mit Christian Licht

11:00 - 17:00 Erklärungen und Meditationen (Nr. 261-113)

### Programm mit Drubpön Kunsang

#### Die Meditation der weißen Tara

10.04. - 14.04.

zur Stärkung der Lebenskraft

5-Tage-Retreat mit Einweihung, Unterweisungen und Praxis

19:00 - 20:30 Vortrag: Meditationsgottheiten im tibet. Buddhismus FR 10.04.

10:00 - 13:00 Einführung und Einweihung der weißen Tara SA 11.04.

14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis

10:00 - 13:00 Unterweisungen und Praxis SO 12.04. - DI 14.04.

14:30 - 16:30 Unterweisungen und Praxis

07:30 - 08:30 Guru Puja  
17:00 - 18:00 Dharmapala-Puja

täglich

#### Gebühren

Retreat komplett: 160 € (erm. 120 €) inkl. Vortrag (Nr. 261-114)

Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

nur Einweihung: 40 € (erm. 30 €)

andere Sitzungen: je 30 € (erm. 20 €)

Spenden für Drubpön Kunsang nach eigenem Ermessen

#### Tsa Lung (tibetisches Yoga)

SO 12.04.

Erklärungen und Praxis mit Drubpön Kunsang

19:00 - 21:00 Veranstaltung für Personen mit Grundkenntnissen im Tsa Lung

Gebühr: 30 € (erm. 20 €) (Nr. 261-115)

## Seminare

### Vorankündigungen

#### voraussichtliche Termine

#### Vajrayogini-Retreat –

#### Sindhura-Mandala

Gemeinsame Praxis mit Mimi Nyamka Wilflinger

29.04. - 03.05.

#### Shravasti-Retreat

#### Unterweisungen und Meditation mit Drubpön Sangye

14.05. - 17.05.

#### Das Entstehen in Abhängigkeit

#### Seminar mit Khenpo Chökyab

12.06. - 14.06.

### Weitere Veranstaltungen

#### Mindful Self-Compassion (MSC)

#### Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen

(Nr. 261-402)  
8-Wochen-Kurs und Retreattag mit Andrea Hufschmidt

Montags

18:30 - 21:30 Kursabende, 8x montags (bis 04.05.)

ab MO 23.02.

10:00 - 14:00 Retreattag, einmalig

SA 25.04.

Gebühr: 400 € inkl. Handbuch, Übungs-CD, Mittagessen am Praxistag

ab DI 06.01.

#### Anfängerkurs im Taiji Qi Gong

Leitung: Cornelia Blank

10:00 - 11:30

Anmeldung telefonisch unter: 0152-327 120 79

Dienstags

#### Fortgeschrittenenkurs

#### im Taiji Qi Gong

Leitung: Cornelia Blank

15:30 - 17:00

Anmeldung telefonisch unter: 0152-327 120 79

Mittwochs

#### Weisheit, Mitgefühl und Liebe

#### Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess

Seminarreihe mit Petra Niehaus (Nr. 261-401)

jeweils samstags von 10:00 - 13:00

3 Termine: 31.01. / 21.02. / 21.03.

Gebühr: 90 € (erm. 60 €)

Samstags

Anmeldung erforderlich (bis 7 Tage vor Beginn)

frei (Spenden für die Zentrumsarbeit willkommen)

12 € (ermäßigt 8 €)