

# Januar

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
DO 1	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> <b>Buddha Amitayus Ganapuja</b>	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 2		
SA 3		
SO 4		
MO 5		18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 6		10 <sup>30</sup> Qi Gong
MI 7		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 8		18 <sup>00</sup> Yoga
FR 9		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 10	<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 11	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothee Söndgen	
MO 12	<b>19<sup>00</sup> Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhu-Man-dala mit Mimi Wilfinger</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 13		10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 14		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 15		18 <sup>00</sup> Yoga
FR 16	<b>19<sup>00</sup> Einführungsvortrag von Christian Licht: „Sein Herz für alle Lebewesen öffnen“</b>	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 17		
SO 18		
MO 19		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 20		10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 21	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 22	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 23		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 24		
SO 25	<b>Gongchig – Das einzige Ansinnen (Teil 40)</b> 10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Khenpo Tamphel	
MO 26		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 27		10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 28	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 29	10 <sup>00</sup> Vajrasattva 5 Stufen 17 <sup>00</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 30		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 31		<b>Weisheit, Mitgefühl und Liebe</b> Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminarreihe mit Petra Niehaus

# Februar

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
SO 1		
MO 2		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 3		10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 4	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 5	10 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. 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	<b>Tsa Lung Seminare mit Dorothée 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 8	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothée Söndgen  <b>Vier Kaya Guru Yoga (PSP 3 – Teil 1)</b> 14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Seminar mit Tändzin T. Karuna	
MO 9		9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 10	19 <sup>30</sup> Ngöndro – Mandala	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 11	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 12	10 <sup>00</sup> Vajrasattva 5 Stufen 17 <sup>00</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute 19 <sup>00</sup> <b>Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala mit Mimi Wilfinger</b>	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 13		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 14		
SO 15		
MO 16	<b>Rosenmontag</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 17	19 <sup>30</sup> Ngöndro – Mandala	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 18	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 19	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 20		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 21		<b>Weisheit, Mitgefühl und Liebe</b> Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminarreihe mit Petra Niehaus
SO 22	<b>Die Praxis des Vajrayana – Teil 1</b> <b>Tantra-Klassen und Übertragungen des Vajrayana</b> 10 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Tändzin T. Karuna	
MO 23	18 <sup>30</sup> <b>Beginn: Achtsames Selbstmitgefühl</b>	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 24	19 <sup>30</sup> Ngöndro – Mandala	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 25	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 26	10 <sup>00</sup> Vajrasattva 5 Stufen 17 <sup>00</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 27		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 28	<b>Die Essenz der Mahayana-Lehren</b> <b>Arbeitsgruppe zum Dharmadharma-Studium</b> 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Seminar mit Tändzin T. Karuna	

# März

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
SO 1	<b>Gongchig – Das einzige Ansinnen (Teil 4)</b> 10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup> Online-Seminar mit Khenpo Tampel	
MO 2	<b>6<sup>30</sup> Beginn: Morgen-Retreat (Grüne Tara)</b> 18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 3	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 19 <sup>30</sup> Ngöndro – Mandala	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 4	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 5	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat 10 <sup>00</sup> Nyingma Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 6	6 <sup>30</sup> Morgen-Retreat	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 7	8 <sup>00</sup> Morgen-Retreat	
SO 8	8 <sup>00</sup> Morgen-Retreat	
	<b>Vier Kaya Guru Yoga (PSP 3 – Teil 2)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Tändzin T. Karuna	
MO 9	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 10	19 <sup>30</sup> Ngöndro – Mandala	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 11	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 12	10 <sup>00</sup> Vajrasattva 5 Stufen 17 <sup>00</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 13	17 <sup>30</sup> Chakrasamvara Ganapuja	8 <sup>30</sup> Meditation
SA 14	Tsa Lung Seminare mit Dorothée Söndgen 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Grundlagenseminar 14 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> Aufbauseminar (Tsa Lung-Übungen)	19 <sup>00</sup> Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala mit Mimi Wilfinger
SO 15	<b>Tsa Lung – Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Übungsgruppe mit Dorothée Söndgen	
MO 16	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 17	19 <sup>30</sup> Ngöndro – Mandala	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 18	17 <sup>00</sup> Chöd 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 19	10 <sup>00</sup> Drikung Phowa 17 <sup>00</sup> Gem. Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 20		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 21	15 <sup>00</sup> Mitgliederversammlung	<b>Weisheit, Mitgefühl und Liebe</b> Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminarreihe mit Petra Niehaus
SO 22	<b>Buddhismus – Ein Weg nach innen zum Wohle aller</b> 11 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Einführungsseminar mit Christian Licht	
MO 23	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 24	19 <sup>30</sup> Ngöndro – Mandala	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 25	17 <sup>00</sup> Dharmapala 19 <sup>00</sup> Grundlagenkurs	15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 26	10 <sup>00</sup> Vajrasattva 5 Stufen 17 <sup>00</sup> Gemeinsame Praxis 19 <sup>00</sup> Junge Leute	18 <sup>00</sup> Yoga
FR 27		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 28		
SO 29	<b>Vier Kaya Guru Yoga (PSP 3 – Teil 3)</b> 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Seminar mit Tändzin T. Karuna	
MO 30	<b>Osterferien</b>	18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 31		10 <sup>00</sup> Qi Gong

# April

	<b>Meditationsraum</b>	<b>Gartenraum</b>
MI 1		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 2		18 <sup>00</sup> Yoga
FR 3		
SA 4		
SO 5	<b>Ostern</b>	
MO 6		
DI 7		10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 8		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 9		18 <sup>00</sup> Yoga
FR 10	<b>Besuch von Drubpön Kunsang 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Vortrag: Meditationsgottheiten im tibetischen Buddhismus</b>	
SA 11	<b>Weißen Tara Retreat 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Einführung und Weiße Tara Einweihung 14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> Unterweisungen zur Praxis</b>	
SO 12	<b>10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> &amp; 14<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> Tara Unterweisungen und Praxis 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Tsa Lung Unterweisungen und Praxis (nicht Teil des Weiße Tara Retreats)</b>	<b>19<sup>00</sup> Online: Vajrayogini-Praxis zum Sindhura-Mandala mit Mimi Wilfinger</b>
MO 13	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> & 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Tara Unterweisungen und Praxis	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 14	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> & 14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup> Tara Unterweisungen und Praxis	10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 15		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 16		18 <sup>00</sup> Yoga
FR 17		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 18		
SO 19		
MO 20	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 21		10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 22		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 23		18 <sup>00</sup> Yoga
FR 24		8 <sup>30</sup> Meditation
SA 25	<b>Achtsames Selbstmitgefühl 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> MSC-Retreat-Tag mit Andrea Hufschmidt</b>	
SO 26		
MO 27	18 <sup>30</sup> Achtsames Selbstmitgefühl	9 <sup>00</sup> Meditation, 18 <sup>15</sup> & 20 <sup>00</sup> Yoga
DI 28		10 <sup>00</sup> Qi Gong
MI 29		15 <sup>30</sup> Qi Gong
DO 30		18 <sup>00</sup> Yoga