

Programm Tibet Fest

23. & 24. August 2025 – Roßmarkt, Frankfurt

Samstag, 23. August 2025

Zeit	Programmpunkt	Beschreibung
11:00	Offizielle Eröffnung	
13:00	Lüjong – Tibetisches Heilyoga mit Ralf Bauer	Der Schauspieler und langjährige Freund Tibets lädt zum Mitmachen ein. Erleben Sie die wohltuende Verbindung von Atem, Bewegung und Achtsamkeit.
13:30	Kulturelle Darbietung	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
13:40	Einführung in die Tibetische Heilkunde	Mit Wilfried Pfeffer , Kailash Haus Freiburg
14:00	Musik	Serlha Tawo
14:10	Impulse zu Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Praxis zu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und weiteren Wegen zu innerer Balance mit Heike Merkle
14:30	Kulturelle Darbietung	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
14:40	Musik	Loten Namling – Traditionelle Gesänge und Instrumente, verbunden mit modernen Elementen
14:50	Moderne Arbeitswelten und traditionelle Weisheiten – neue Sichtweisen auf komplexe Situationen.	„Was hat Nagarjuna mit der Gestaltung von Dilemmata zu tun?“ – Vortrag von Prof. Dr. Susanne Maaf-Sagolla
15:10	Kulturelle Darbietung	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
15:20	Lesung: Tibetisches Märchen „Karmische Irrwege zum Glück“	Tenzin Wangmo entführt in eine zauberhafte Welt
15:40	Musik	Loten Namling
15:55	Traditionelle Tibetische Trachten	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
16:15	Menschliche Zukunftskompetenzen entwickeln mit SEE Learning	Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen – Vortrag von Saskia Wienholz
16:35	Tibetische Oper	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
17:55	Meditative Musik	Loten Namling
18:05	Gorshey – Traditioneller tibetischer Kreistanz	Gemeinsam tanzen, lachen und tibetische Lebensfreude erleben
19:30	Filmvorführung Mission Joy – Finding Happiness In Troubled Times	Englisch mit dt. Untertiteln – Ein berührendes Porträt, das den Humor und die Weisheit zweier der weltweit beliebtesten Persönlichkeiten, Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und Erzbischof Desmond Tutu , vermittelt.
21:00	ENDE	

Sonntag, 24. August 2025

Zeit	Programmpunkt	Beschreibung
10:00	Lüjong – Tibetisches Heilyoga mit Ralf Bauer	Der Schauspieler und langjährige Freund Tibets lädt zum Mitmachen ein. Erleben Sie die wohltuende Verbindung von Atem, Bewegung und Achtsamkeit.
11:05	Kulturelle Darbietung	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
11:15	Stress lass nach: Mit MBSR Ruhe und Kraft in sich entdecken	Vortrag und Praxis zu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und weiteren Wegen zu innerer Balance mit Christian Stocker
11:35	Kulturelle Darbietung	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
11:45	„Tragbare“ Tibetische Kunst	Vortrag von Elke Hessel – Einblicke in Thangkas, Gau's und Tsatsas
12:05	Kulturelle Darbietung	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
12:15	„Nachhaltigkeit und die Revolution des Mitgefühls“	Vortrag von Dr. Franz Alt . Der preisgekrönte Journalist, Autor und langjährige Weggefährte des Dalai Lama spricht über Umwelt, Frieden und die Kraft des Mitgefühls.
12:35	Musik	Loten Namling
12:45	Einführung in die Tibetische Sprache	Greta Yangchen gibt Einblicke in diese seltene Sprache
13:05	Kulturelle Darbietung	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
13:15	Musik	Serlha Tawo
13:30	Lesung: Tibetisches Märchen “Karmische Irrwege zum Glück”	Tenzin Wangmo
13:45	Musik	Loten Namling
13:55	Die Dalai Lamas in der tibetischen Politik – ein Streifzug	Sejee Phurtag
14:20	Tibetische Oper	Folkloregruppe „ Swiss Doegar “
15:45	Sukhavati – Himmel auf Erden	Vortrag von Oliver Peters , Zentrum für Spiritual Care in Bad Saarow
16:00	Meditation mit Maitri	
16:20	Einführung in das Dra-Nyen (ein tibetisches Musikinstrument)	Tashi Tsiring
16:35	Dharamsala in Bildern: Politische Hauptstadt des freien Tibet	Calvin Löw erzählt uns über seinen Aufenthalt in der „Hauptstadt“ der Exiltibeter
16:55	Musik	Loten Namling
17:30	Dankeschön der Veranstalter	
18:00	ENDE	