

TIBETHAUS
DEUTSCHLAND
PROGRAMM
JULI BIS
DEZEMBER
2026



INHALT | CONTENT

PROGRAMMÜBERSICHT	4
PROGRAMM – REGELMÄSSIG	8
BUDDHISMUS	12
Buddhistische Feiertage und Langlebenspraxis.....	12
Veranstaltungen mit S. E. Zong Rinpoche	14
Neues Studien- und Praxisprogramm	16
Allgemeine Veranstaltungen	19
Retreats	27
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	28
Allgemeine Veranstaltungen	28
Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®).....	30
Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR)	32
Begleitung im letzten Lebensabschnitt (SÄLRIG)	34
KUNST + KULTUR	36
Allgemeine Veranstaltungen	36
Tibetische Sprachkurse	40
HEILKUNDE	42
Allgemeine Veranstaltungen	42
Yoga-Kurse	46
WISSENSCHAFT + TIBETHAUS DIALOGFORUM	47
Rahmenbedingungen Referent/innen	50
Mitglied werden im Tibethaus	54
Tibethaus Shop	55
Tibethaus Kulturstiftung + Vermietung	55

MITTEN IN FRANKFURT – EIN TIBETHAUS FÜR DEUTSCHLAND

Mit diesem Veranstaltungskalender möchten wir Sie über unser aktuelles Programm und unsere Projekte informieren. Das Tibethaus Deutschland, ein Frankfurter Kultur- und Bildungsinstitut, wurde 2005 von dem hohen tibetischen Würdenträger und Tibetologen S. E. Dagyab Rinpoche gegründet und steht unter der Schirmherrschaft S. H. des XIV. Dalai Lama. Der Geshe Lharampa S. E. Zong Rinpoche ist der spirituelle Leiter des Tibethauses.

IN THE HEART OF FRANKFURT – A TIBET HOUSE FOR GERMANY

With this calendar of events, we would like to inform you about our current program and projects. Tibet House Germany, a Frankfurt-based cultural and educational institute, was founded in 2005 by the high Tibetan dignitary and Tibetologist H. E. Dagyab Rinpoche and has been under the patronage of H. H. the XIV. Dalai Lama. The young Geshe Lharampa H. E. Zong Rinpoche is the spiritual director of Tibet House Germany.

PROGRAMMÜBERSICHT JANUAR BIS JULI

B = Buddhismus, **P** = Persönlichkeitsentwicklung, **K** = Kunst und Kultur, **H** = Heilkunde, **W** = Wissenschaft, **A** = Bereichsübergreifend, **T** = auf Tibetisch, **e** = Referent unterrichtet in englischer Sprache (wird überwiegend übersetzt), **rb** = Veranstaltungen im Retreathaus Berghof im Spessart

JULI

- Fr. 3.7. K** **Exhibition Opening 108 Portraits**
Dmitry Lykashenko (e)
- Sa. 4.7. B** **Grüne Tara Puja** | Ehrw. Shenphen Rinpoche (**T**)
- So. 5.7. K** **Feier zum 91. Geburtstag S.H. des XIV. Dalai Lama**
- Fr. 10.7. B** **Skymind: Der radikale Weg des offenen Gewahrseins** | Charlotte Rotterdam und Pieter Oosthuizen (**e**)
- Sa. 11.7. bis So. 12.7. B** **Ruhe im natürlichen Zustand: Ein Meditation-Intensivkurs** | Charlotte Rotterdam und Pieter Oosthuizen (**e**)
- Fr. 17.7. K** **Celebration: Contemporary Expressions**
Ngoshi Choedon (e)
- Sa. 18.7. B** **Chökhör Düchen** | Ehrw. Shenphen Rinpoche
- So. 26.7. bis So. 23.8. B** **Langlebenspraxis für S. E. Dagyab Rinpoche**
- Fr. 31.7. B** **Infoabend: Buddhistische Ausbildung**

AUGUST

- Sa. 1.8. bis So. 2.8. B** **Wisdom and Change – Inner Strength in Times of Global Crisis** | H. E. Zong Rinpoche (**e**)
- Sa. 8.8. bis So. 16.8. B** **Summercourse at Retreathaus Berghof**
H. E. Dagyab Rinpoche and H. E. Zong Rinpoche (**e**) (**rb**)
- Di. 11.8. P** **CBCT® – 10-Wochenkurs (Beginn)** | Corinne Althaus
- Do. 13.8. P** **Wie groß ist ein Atemzug?** | Christian Stocker
- Do. 20.8. P** **MBSR-Vertiefungsabende (Beginn)**
Heike Merkle und Christian Stocker
- Sa. 29.8. B** **Zen Sesshin** | Pierre Gorsegner

SEPTEMBER

- Sa. 5.9. B** **Heilige Tibets – Reihe 3 (Beginn der Reihe)**
Do Tulku Rinpoche (e)
- So. 6.9. B** **Heilige Tibets – Reihe 3 (2. Vortrag)**
Do Tulku Rinpoche (e)
- So. 6.9. K** **Modern cultural bodhisattvas: The Tibet Heritage Fund in Ladakh** | Pimpim de Azevedo, Yutaka Hirako (**e**)
- Sa. 12.9. B** **Achtsamkeit: Basis für Entwicklung (Beginn)**
(Buddhistische Ausbildung, Modul S2)
Ehrw. Shenphen Rinpoche, Annette Knüsel

- Sa. 12.9. P **MBSR-Achtsamkeitstag für ehemalige MBSR-Kursteilnehmende** | Heike Merkle
- So. 13.9. P **MBSR-Schnupperworkshop**
Heike Merkle und Christian Stocker
- Mo. 14.9. H **Hatha-Yoga Mittelstufe (Beginn)** | Claudia Rauer
- Di. 15.9. H **Hatha-Yoga Einsteiger (Beginn)** | Claudia Rauer
- Di. 15.9. H **Hatha-Yoga Mittelstufe (Beginn)** | Claudia Rauer
- Mi. 16.9. bis So. 20.9. B **Einfach Sein – In der Gegenwärtigkeit Freiheit finden** | Birgit Justl, Martin Brüger (rb)
- Sa. 19.9. bis Sa. 3.10. K **Reise nach Dharamsala**
Thoesam Rinpoche
- Mi. 23.9. K **Modernes Tibetisch (Beginn)** | Greta Yangchen
- Mi. 23.9. bis So. 27.9. B **Grüne Taras Erleuchtete Aktivitäten – Ermächtigung und Unterweisung** | Tulku Ösel Dorje (e)
- Do. 24.9. H **Authentisch Eintauchen in die jahrtausendealten Gesundheits-Weisheiten Tibets (Beginn)**
Dr. Dickyi Nyima, Saskia Wienholz (e)
- Do. 24.9. H **TTM – Verständnis zu spezifischen Krankheitsbildern – Fortgeschritten 2 (Beginn)**
Dr. Dickyi Nyima, Saskia Wienholz (e)
- Fr. 25.9. P **Vorstellung Frankfurter Netzwerk Hospiz- und Palliativ Care** | Carsten Müller

OKTOBER

- Fr. 16.10. B **Frieden beginnt in dir!?** | Dolpo Tulku Rinpoche (e)
- Sa. 17.10. bis So. 18.10. B **Das Verständnis der Buddhanatur in den vier Schulen des Buddhismus und wie diese zu praktizieren sind** | Dolpo Tulku Rinpoche (e)
- Do. 22.10. B **Selbstmitgefühl entwickeln (Beginn)**
(Buddhistische Ausbildung, Modul P3)
Tenzin Peljor, Christian Stocker
- Fr. 23.10 bis Sa. 24.10. H **Chakra-Yoga in der Tradition der Yogini Lady Niguma** | Bettina Born
- Sa. 24.10. bis So. 25.10. B **Meine guten Qualitäten und wie ich sie vermehren kann** | (Buddhistische Ausbildung, Modul S2)
Tenzin Peljor
- So. 25.10. P **Klangmediation** | Emanuel Leyer
- Mo. 26.10. P **CBCT®-Vertiefungseinheiten**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Mo. 26.10. P **MBSR Kurs 5_2026 (Beginn)** | Christian Stocker
- Di. 27.10. P **MBSR Kurs 6_2026 (Beginn)** | Heike Merkle
- Sa. 31.10. bis So. 1.11. B **Die Drei Hauptaspekte des Pfades**
S. E. Serkong Tsenshap Rinpoche (e)

PROGRAMMÜBERSICHT JANUAR BIS JULI

NOVEMBER

- So. 1.11. B** **Lhabab Düchen** | *Ehrw. Shenphen Rinpoche*
- Mi. 4.11. W** **Forum christlich-buddhistischer Dialog: Was er war – Was er ist – Was er sein könnte (Beginn)**
PD Dr. Karsten Schmidt
- Do. 5.11. W** **Im Kupferpalast des kostbaren Lehrers**
Prof. Dr. Adelheid Herrmann-Pfandt
- Sa. 7.11. bis** **Der buddhistische Blick: mein Leben ist kostbar**
So. 8.11. B (Buddhistische Ausbildung Modul S3)
Geshe Ngawang Thapke
- Mo. 9.11. W** **Klassiker buddhistischer Literatur – Gemeinsam lesen, diskutieren, verstehen (Beginn)**
PD Dr. Karsten Schmidt
- Mo. 9.11. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Fr. 13.11. K** **Leben und Sterben in Varanasi** | *Minka Hauschild*
- Sa. 14.11. B** **Heilige Tibets (3. Vortrag)** *Do Tulku Rinpoche (e)*
- So. 15.11. B** **Heilige Tibets (4. Vortrag)** *Do Tulku Rinpoche (e)*
- Do. 19.11. H** **TTM – Verständnis zu spezifischen Krankheitsbildern – Fortgeschritten 1 (Beginn)**
Dr. Dickyi Nyima, Saskia Wienholz (e)
- Fr. 20.11. P** **Bundesweiter Vorlesetag – Vorlesen und Mitmachen für Kinder (6-10 Jahre)** | *Heike Merkle*
- Fr. 20.11. P** **Die Wolken verlieren, den Himmel gewinnen**
Beate Dirkschnieder
- Mo. 25.11. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Do. 26.11. W** **Queens Without a Kingdom Worth Ruling**
Dr. Chandra Chiara Ehm
- Sa. 28.11. H** **Tibetische Medizin – Warum tibetische Medizin?**
Christine Koch

DEZEMBER

- Fr. 4.12. bis** **Den Dämonen Nahrung geben**
So. 6.12. B *Dr. Sigrun von Borcke*
- So. 6.12. P** **Wertschätzende Kommunikation** | *Heike Merkle*
- Mo. 7.12. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Do. 10.12. K** **Geisterfallen, Naturgottheiten und Schamaninnen**
Elke Hessel
- Sa. 19. bis** **Lüjong mit Ralf Bauer**
So. 20.12 H
- Mo. 21.12. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Mo. 21.12. B** **UN-Weltmeditationstag** | *Pierre Gorseger u. a.*



Die Teilnahme an den regelmäßigen Veranstaltungen ist grundsätzlich gebührenfrei, wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich. In den Tibethaus-Ferien und an Feiertagen finden die Meditationen nicht statt.

MONTAG

Stilles Sitzen

Leitung | Pierre Gorsegner

In der Tradition des Zazens (jap. Zen Soto-shu) sitzen wir zwei Einheiten (20 Minuten/30 Minuten), unterbrochen von einer Entspannungsübung, um Energie und Ruhe für die neue Woche zu sammeln.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Ein achtsamer Wochenstart – Offene Meditation am Montagmorgen

Leitung | Alex Arsoudis

Der Montagmorgen gilt nicht gerade als der beliebteste Moment der Woche. Gemeinsam möchten wir das ändern. Wir beginnen die Woche achtsam und bewusst: in Stille, mit klarer Intention und Raum zum Ankommen. So wird der Montagmorgen zu einer wohlthuenden Auszeit, auf die man sich freuen kann – und die uns dabei unterstützt, mit mehr Ruhe, Klarheit und Ordnung statt Hektik in die neue Woche zu starten. Wir meditieren zweimal 20 Minuten mit einer kurzen Pause dazwischen.

Vorerfahrung oder Anmeldung sind nicht erforderlich.

Zeit | 8 bis 8.45 Uhr

Meditation für junge Leute

Leitung | Alex Arsoudis

Viele Menschen denken, dass (intensive) spirituelle Praxis etwas für das Alter ist, wenn der Tod naht, die „weltlichen“ Lebensprojekte abgeschlossen sind. Der Buddha hat jedoch durch sein eigenes Beispiel gezeigt, dass die einzige Zeit immer „jetzt“ ist, wann auch immer dieses „Jetzt“ sein mag. Diese Gruppe richtet sich vor allem

an jüngere Personen, um einen Raum für Gleichgesinnte zu schaffen, aber jeder ist natürlich willkommen.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

MITTWOCH

Offene Meditation

Leitung | Birgit Justl, Martin Brüger, Pierre Gorsegner

Unter der Leitung von Martin Brüger und Birgit Justl werden grundlegende buddhistische Meditationen in der indo-tibetischen Tradition praktiziert, die zu mehr geistiger Ruhe führen und die Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Erkenntnis fördern. Einmal monatlich leitet Pierre Gorsegner die Mittwochsmeditation in der Tradition des japanischen Zen Soto-shu. Diese Termine sind auf der Tibethaus Homepage unter „Fortlaufende Veranstaltungen“ zu finden.

Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Interessierte sind jederzeit willkommen.

Zeit | 19.30 bis 20.30 Uhr

Vajrayogini-Praxisgruppe (live online)

Leitung | Bob Lindemann

Gemeinsames Praktizieren ist eine gute Stütze für die persönliche Praxis. Rezitation, Austausch und Fragen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Wang oder Jenang in Vajrayogini.

Erstmalige Anmeldung erforderlich: lindemann@tibethaus.com

Zeit | 20 bis 21.30 Uhr

SAMSTAG

Puja mit Shenphen Rinpoche (T)

Shenphen Rinpoche wird einmal im Monat im Wechsel die Praxis der Grünen Tara sowie die Medizinbuddha-Praxis durchführen.

Die Rezitation findet auf Tibetisch statt.

Anmeldung ist nicht erforderlich, *alle Interessierten sind willkommen.*

Zeit | 18.30 bis 19.30 Uhr

Folgende Termine sind im 2. Halbjahr 2026 geplant:

4.7. (Grüne Tara), 1.8. (Medizinbuddha), 5.9. (Grüne Tara),

3.10. (Medizinbuddha), 7.11. (Grüne Tara) und

5.12.2026 (Medizinbuddha)

SONNTAG

Open Sessions (live online) (e)

Once a month, we invite our spiritual director Zong Rinpoche and other young teachers to give a one-hour talk on a specific topic or to host a Q&A session. Dates, topics, and the Zoom link can be found on our website. The talks are held in English; translation into German and other languages is provided when possible.

Time | 15 till 16 CET

ONLINE-Tibethaus-Arbeitskreis Gate Gate:

Buddhistisches Englisch (*live online*)

Alle, die sich zwar auf Englisch verständigen können, aber mit dem Studium von buddhistischer Literatur und dem präzisen Verstehen von buddhistischen Unterweisungen in dieser Sprache Probleme haben, sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Es ist auch möglich, einzelne Treffen zu besuchen. Die Teilnahme am Arbeitskreis ist verbunden mit der Bitte um eine Spende an das Tibethaus Deutschland.

Zeit | 14 bis 17 Uhr, die Termine sind auf der Tibethaus Homepage unter „Fortlaufende Veranstaltungen“ zu finden.

Anmeldung unter: ewa.k@a-e-k.de

Regelmäßige Vier-Mandala-Puja der Grünen Tara

(vor Ort im Retreathaus Berghof + live online)

Einmal im Monat führen wir gemeinsam im Retreathaus Berghof die Meditation, Rezitation und Visualisierung der Vier-Mandala-Puja der Grünen Tara durch. Die Grüne Tara ist die Verkörperung aller Aktivitäten der Buddhas, und unsere Praxis soll die Entfaltung der nutzbringenden Aktivitäten von Tibethaus und Berghof zum Wohl der Lebewesen und unserer Erde unterstützen.

Die Termine sowie *der Online-Link für die monatliche Praxis befinden sich auf der Webseite des Berghofs und des Tibethauses.*

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Heilung des Ärgers, Geduld kultivieren

(vor Ort + live online)

Leitung | *Karl Rumpf*

Gemeinsames Lesen und Meditieren zum Kommentar Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama im 6. Kapitel von ŚANTIDEVAs „Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit“ (Bodhicaryavatara)

Das 6. Kapitel des „Bodhicaryavatara“ von Śāntideva widmet sich einem zentralen Aspekt des buddhistischen Weges: der Geduld. Inspiriert von dem Buch „Der Mensch der Zukunft – Meine Vision“ von S. H. dem Dalai Lama nähern wir uns den Kernaussagen des tibetischen Buddhismus auf praxisnahe Weise. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr eigenes Verhalten reflektieren und harmonischer mit sich und anderen umgehen möchten. Gemeinsam lesen wir das Buch, halten inne, analysieren und vertiefen die Inhalte meditativ – mit dem Ziel, Geduld als Kraftquelle im Alltag zu entwickeln.

Anmeldung: info@tibethaus.com

Zeit | Jeden ersten Sonntag im Monat (außer 2.8.2026)

16 bis 18 Uhr

BUDDHISMUS – BUDDHISTISCHE FEIERTAGE

Nach jeweils einer kurzen Unterweisung durch Shenphen Rinpoche und unsere Tutoren werden wir gemeinsam eine Lama Chöpa (Guru Puja) Tsok-Darbringung im Lhakhang im Tibethaus Deutschland durchführen. Sie sind herzlich eingeladen, vor Ort teilzunehmen. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei, wir bitten um eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

SAMSTAG 18. JULI 2026

Chökhör Düchen

Chökhör Düchen ist der Tag, an dem Buddha die erste Lehre in Varanasi nach seiner Erleuchtung in Bodh Gaya gab. Er unterrichtete fünf Schüler über die Vier Edlen Wahrheiten. Um dieses besondere Ereignis zu feiern, wird Shenphen Rinpoche eine kurze Unterweisung über die Vier Edlen Wahrheiten geben.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

SONNTAG 1. NOVEMBER 2026

Lhabab Düchen

Lhabab Düchen erinnert an die Rückkehr des Buddha Shakyamuni aus dem Götterreich Tushita auf die Erde. Nach buddhistischem Glauben verbrachte der Buddha dort drei Monate, um seiner Mutter und den Himmelswesen den Dharma zu lehren, bevor er aus Mitgefühl zu den Menschen zurückkehrte. An diesem Tag, so heißt es, vervielfachen sich die Auswirkungen positiver und negativer Handlungen millionenfach. Deshalb ist Lhabab Düchen eine besondere Gelegenheit, um gute Taten zu vollbringen, Gebete zu sprechen, Opfergaben darzubringen und sich in Großzügigkeit, Geduld und Mitgefühl zu üben.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr



Erste Lehrrede, Tempel in Lumbini, Foto: Thoesan Rinpoche

SONNTAG 26. JULI BIS SONNTAG 23. AUGUST 2026
Langlebenspraxis für Dagyab Rinpoche – Weiße Tara
(Beginn- und Abschlussitzung hybrid, ansonsten live online)

Die Langlebenspraxis für unseren verehrten Lehrer S. E. Dagyab Rinpoche ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil im Sommer. Wir können uns dabei mit der sanften und friedvollen Energie der Weißen Tara in der gemeinsamen Visualisationspraxis für das lange und gesunde Leben von Rinpoche verbinden. Die Praxis gehört dem buddhistischen Tantra an und bietet die Möglichkeit, diese Art der Meditation auf einfache Weise kennenzulernen. Alle sind eingeladen, einmal oder regelmäßig daran teilzunehmen. Die genauen Zeiten sowie den Link zur Online-Teilnahme werden wir rechtzeitig auf der Homepage bekanntgeben.

Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist gebührenfrei.

Für weitere Informationen: ansmann@tibethaus.com

KURSE MIT S. E. ZONG RINPOCHE



S. E. Zong Rinpoche, Foto: Carsten Müller

SATURDAY 1 AUGUST TILL SUNDAY 2 AUGUST 2026

Wisdom and Change

Inner Strength in Times of Global Crisis (*on-site + live online*) **(e)**
Seminar | *H. E. Zong Rinpoche*

In times of rapid global change, many people are searching for inner stability, orientation and meaning. How can ancient wisdom traditions support us in facing today's ecological, social and personal challenges? How can inner strength become a source for shaping the world around us?

This weekend brings together perspectives from Buddhist wisdom, philosophy, and contemporary science. Through inspiring talks and practical workshops, we will explore how resilience, compassion and ethical clarity can emerge from within – and how these qualities can help us navigate times of uncertainty. Participants will have the opportunity to engage in dialogue with renowned teachers and experts, to reflect together, and to experience practical methods for cultivating inner strength. The seminar is suitable for all interested persons; no prior knowledge is required.

The seminar will be held in English with German translation.

Time | Saturday 11 until 18 and Sunday 9.30 until 13 CET

Regular 135 Euro | Members 90 Euro | Reduced 60 Euro

SATURDAY 8 AUGUST TILL SUNDAY 16 AUGUST 2026

Summercourse and celebration of ten years teachings at Berghof

H. E. Dagyab Rinpoche and H. E. Zong Rinpoche

Dagyab Rinpoche: Hayagriva Secret Accomplishment (8-10 August)

Zong Rinpoche: Nagarjuna – Precious Garland (11-16 August)

Celebration of 10 Years Teachings in Retreathaus Berghof

(Monday 10 August)

Dagyab Kyabgön Rinpoche will grant us the Highest Yoga Tantra initiation in Hayagriva Secret Accomplishment. Language will be English. Translation into German will be provided. The initiation is **ONSITE ONLY**. On Saturday there is the preparation part, and on Sunday and Monday the main part of the initiation. To confirm eligibility for this program, please write buddhismus@tibethaus.com.

Zong Rinpoche will continue to give teachings on Nagarjuna's Precious Garland in Retreathaus Berghof. Language will be English. Translation into German will be provided. Online participation is possible.

TIME | Saturday, 8 August 10 CET until Sunday, 16 August, 14 CET; CHECK-IN: Friday 7 August

Please note:

The course can be booked either as a whole or in individual parts.

Initiation by H. E. Dagyab Rinpoche:

Regular 180 Euro | Members 150 Euro | Reduced 120 Euro

Teaching by H. E. Zong Rinpoche:

Regular 250 Euro | Members 200 Euro | Reduced 150 Euro

ON-SITE PARTICIPATION: Location and registration (also for food and bed): Retreathaus Berghof

<https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung>

ONLINE PARTICIPATION: (only available for the teachings by H. E. Zong Rinpoche): please buy a ticket via Tibethaus website.

NEU ➔ BUDDHISTISCHE AUSBILDUNG: WISSEN UND ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

Eine Einführung, die in deinen Alltag passt

Muss man sich entscheiden? Zwischen Mithalten – im Job, in der Freizeit, unter Freunden – und Innehalten – um zu regenerieren, aufzutanken, dem Leben einen Sinn zu geben? Beides zu verbinden, ist sicher nicht ganz einfach. Aber sehr erstrebenswert. Mit der Buddhistischen Ausbildung hast du eine Struktur an der Hand, die dir hilft, deine persönliche Balance zu finden:

- Der modulare Aufbau ermöglicht maximale Flexibilität
- In den Community-Modulen findest du Gleichgesinnte
- Dank dem Credit-Point-System behältst du das große Ziel im Blick

Entscheide selbst, wie viel Zeit du investierst

Die Ausbildung ruht auf vier Säulen: Studium, Praxis, Gemeinschaft und Engagement. Sie umfasst drei Etappen und dauert drei Jahre. Oder sechs Jahre. Oder so lange, wie du brauchst. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Teilnahme ist mit und ohne Zertifizierung möglich

Wenn du Interesse an einer systematischen Einführung in den Buddhismus hast, kannst du Credit Points sammeln und ein Zertifikat anstreben.

Die Studien- und die Praxis-Module stehen allen Interessierten offen. Sie können auch unabhängig von der Buddhistischen Ausbildung einzeln besucht werden.



BUDDHISTISCHE
AUSBILDUNG

ETAPPE 1:

Ein guter Mensch sein, mein Potential entdecken

Beginn: September 2026

STUDIUM

- S1** Achtsamkeit: Basis für Entwicklung, *siehe Seite 22*
- S2** Meine guten Qualitäten und wie ich sie vermehren kann, *siehe Seite 24*
- S3** Der buddhistische Blick: mein Leben ist kostbar, *siehe Seite 25*
- S4** Veränderung schafft Möglichkeiten
- S5** Das Abhängige Entstehen
- S6** Leben und Wirken des Buddha
- S7** Wie funktioniert unser Bewusstsein?
- S8** Die sieben Stufen der Erkenntnis
- S9** Die Zwei Wahrheiten und Buddhanatur

PRAXIS

- P1** Was es braucht, um anzufangen
- P2** Meditation erlernen
- P3** Selbstmitgefühl entwickeln, *siehe Seite 24*
- P4** Deine Gedanken und du: eine Annäherung
- P5** Achtsamkeit in Begegnungen

COMMUNITY

- C1** Austausch in Kleingruppen (*nur online*)
- C2** Treffen aller Teilnehmer/innen (*nur online*)
- C3** Retreat im Berghof (*nur vor Ort*)

ENGAGEMENT

Mindestens 12 Stunden pro Jahr

- E1** Ehrenamtliches Engagement (*selbst organisiert*)

NEU → **BUDDHISTISCHE AUSBILDUNG:
WISSEN UND ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG**

ETAPPE 2: In Frieden leben, warum ist das so kompliziert?
Beginn: September 2027

Etappe 3: Gemeinsam auf dem Weg zum Glück,
der Bodhisattva-Pfad
Beginn: September 2028

WER UNTERRICHTET?

- Ehrw. Shenphen Rinpoche
- Ehrw. Geshema Kelsang Wangmo
- Bikshu Tenzin Peljor
- Geshe Ngawang Thapke
- Dharma-Tutoren und erfahrene Referenten des Tibethauses

FÜR WEN IST DIE BUDDHISTISCHE AUSBILDUNG GEEIGNET?

- Du möchtest die Lehren des Buddha verstehen und im Alltag umsetzen können
- Du möchtest Meditation und innere Entwicklung ganz praktisch erlernen
- Du suchst nach Orientierung, Verbindung und Tiefe

**Kostenlose Infoabende:
5.6. und 31.7.2026,
jeweils 19 bis 20.30 Uhr**



*Alle Details unter
www.tibethaus.com/buddhistische-ausbildung*



Ladakh, Foto: Pia Stoffels

FREITAG 10. JULI 2026

Skymind: Der radikale Weg des offenen Gewahrseins

(vor Ort + live online) (e)

Vortrag und Signierstunde | *Charlotte Rotterdam und Pieter Oosthuizen*

Skymind ist eine Einladung, in der Ganzheit des Seins zu ruhen. Dies kann mit einer Erfahrung von Weite, Ausdehnung, aber auch von Ausstrahlung und liebevoller Wärme verglichen werden. Diese wunderschönen Lehren, die von der tibetischen Yogini Machig Labdrön aus dem 11. Jahrhundert und der Mahamudra-Linie des tibetischen Buddhismus stammen, werden in unserer unmittelbaren Erfahrung lebendig und können unseren Alltag mit Einsicht, Mitgefühl und Freude erfüllen. Verbringen Sie einen Abend mit Vortrag, Diskussion und Praxis, an dem wir einige Perlen dieser Lehren und ihre Relevanz für den Alltag beleuchten. Die Veranstaltung beinhaltet eine Signierstunde für unser kürzlich erschienenes Buch *Skymind: The Radical Path of Open Awareness / Secret Teachings from Machig Labdrön, Tibet's Great Wisdom Mother* (Shambhala Publications). Sprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung. Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

SAMSTAG 11. JULI BIS SONNTAG 12. JULI 2026

Ruhe im natürlichen Zustand:

Ein Meditations-Intensivkurs (vor Ort + live online) (e)

Seminar | *Charlotte Rotterdam und Pieter Oosthuizen*

Die Anleitung, unsere wahre Natur zu erkennen, kann so einfach klingen: „Ruhe einfach“, heißt es in den großen Mahamudra-Lehren. Welch eine Erleichterung, welch eine einladende Anweisung. Doch was bedeutet Ruhe? Was bedeutet es, „so zu entspannen, wie wir sind“? Dieses Wochenende erkunden wir Machig Labdröns Anleitung, wie wir mit Geist und Herz arbeiten, um einen Blick auf die ursprüngliche Ruhe zu erhaschen, die unser natürlicher Zustand ist. Für Erfahrene bietet dieses Wochenende eine freudvolle Vertiefung der Meditationspraxis; Meditationsanfängern bietet das Seminar einen Einstieg in die Tiefe und Schönheit der Meditationspraxis.

Sprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro

SAMSTAG 29. AUGUST 2026

Zen Sesshin

Leitung | *Pierre Gorsegner*

Dieser Tag richtet sich an Menschen, die längere Zeit in Meditation verweilen möchten und können. Geplant sind fünf Zazen-Einheiten à 40 Minuten sowie vier Kinhin-Einheiten à 10 Minuten.

Die Praxis findet überwiegend im Schweigen statt; zugleich ist Raum für eine Einführung, einen kurzen Vortrag sowie Austausch vorgesehen. Der Tag ist in zwei Blöcke gegliedert: 10 bis 12 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr (Pause von 12 bis 13.30 Uhr). Die Teilnahme an nur einem Block ist möglich, ein Kommen und Gehen innerhalb eines Blocks jedoch nicht.

Wir bitten um Pünktlichkeit.

Zeit | 10 bis 17 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.



Opfergaben in Ladakh, Foto: Pia Stoffels

SAMSTAG 5. SEPTEMBER 2026 (Beginn der Reihe)

Heilige Tibets – Reihe 3 (live online) (e)

Abendvortrag | *Do Tulku Rinpoche*

In dieser Vortragsreihe tauchen wir in die Geschichte der Befreiung in Tibet ein. Dieses große Land hat viele außergewöhnliche Persönlichkeiten hervorgebracht – einige von ihnen ragen besonders hervor. Wir befassen uns mit heiligen Biografien und Berichten über große Meditationsmeister aller Schulen des tibetischen Buddhismus. Diese Meister kennenzulernen – ihre Kämpfe, Opfer und Errungenschaften – bedeutet, mit etwas in Berührung zu kommen, das weit über unser persönliches Leben hinausgeht. Ihre Lebensgeschichten sind eine Quelle tiefer Inspiration. Wer den wahren Geist Tibets kennenlernen möchte – jenseits von Statuen und Thangkas –, dem sei empfohlen, sich mit diesen „Helden“ zu beschäftigen.

In Reihe 3 widmen wir uns den Leben von:

1. Der Große Tsongkhapa und seine Hauptschüler
2. Der Erste Dalai Lama
3. Der Erste Panchen Laman
4. Der Sechste Dalai Lama

Sprache ist Englisch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten.
Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | jeweils 19 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 5./6.9. und 14./15.11.2026

Regulär 75 Euro | Mitglieder 55 Euro | Ermäßigt 45 Euro (Gesamte Reihe)

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro (Einzelabend)

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

SAMSTAG 12. SEPTEMBER 2026 (Beginn)

Achtsamkeit: Basis für Entwicklung (vor Ort + live online)

Modul S1 der Buddhistischen Ausbildung

Ehrw. Shenphen Rinpoche, Annette Knüsel

Wir stellen uns vor, wir sehen den schönsten Sonnenuntergang unseres Lebens ... und grübeln dabei über ein neues Projekt. Schade eigentlich. Ohne Achtsamkeit entfaltet sich unser eigenes Leben ganz ohne uns, es lebt an uns vorbei. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, mit den Gedanken genau dort zu sein, wo unser Leben gerade stattfindet. Sie ist eine Haltung, die mit Liebe wahr- und annimmt, was gerade mit uns oder um uns herum geschieht. In diesem Modul lernen wir verschiedene Übungen, die uns helfen, achtsamer durchs Leben zu gehen und dies zu einer Gewohnheit werden zu lassen.

Diese Veranstaltung ist Teil der Buddhistischen Ausbildung, kann aber auch einzeln gebucht werden. Sprache ist Tibetisch und Deutsch mit Übersetzung.

Zeit | 12.9., 10 bis 16 Uhr (hybrid), **alle weiteren Termine jeweils 19.30 bis 21 Uhr** (live online)

Folgende Termine sind vorgesehen: 12.9., 7.10., 4.11., 2.12.2026, 13.1., 10.2., 17.3., 7.4. und 5.5.2027

Diese Veranstaltung findet auf Spendenbasis statt, wir empfehlen 80 bis 120 Euro.

MITTWOCH 23. BIS SONNTAG 27. SEPTEMBER 2026

Grüne Taras Erleuchtete Aktivitäten – Ermächtigung und Unterweisung mit Tulku Ösel Dorje (e)

Kurzretreat | *Tulku Ösel Dorje*

Die Grüne Tara, Verkörperung schnellen und furchtlosen Mitgefühls, steht für die erwachte Aktivität aller Buddhas. Sie hilft, Angst zu überwinden und Hindernisse zu beseitigen, und verbindet meditative Stille mit mitfühlendem Handeln im Alltag.

In diesem Retreat erkunden wir die Praxis der Grünen Tara und ihre 21 Mantras. Tulku Ösel Dorje wird eine seltene Ermächtigung, die wörtliche Übertragung (Lung) sowie Unterweisungen aus dieser Linie geben. Der Praxiszyklus, erstmals 2004 im Westen vorgestellt, basiert auf einer authentischen Terma-Überlieferung. Er richtet sich an erfahrene Praktizierende wie Einsteiger und unterstützt die Entfaltung unseres natürlichen Mitgefühls im Leben und im Umgang mit anderen.

Sprache ist Englisch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Zeit | Mittwoch 17 bis Sonntag 12.30 Uhr

Regulär 295 Euro | Mitglieder/Ermäßigt 195 Euro zzgl. Kosten für Booklet

FREITAG 16. OKTOBER 2026

Frieden beginnt in dir!? (vor Ort + live online) (e)

Abendvortrag | Dolpo Tulku Rinpoche

Wie können wir uns angesichts von Krieg und Gewalt friedensförderlich verhalten, ohne selbst in Abgrenzung und Verurteilung zu verfallen? Dolpo Tulku Rinpoche wird in seinem Vortrag darauf eingehen, warum Verständnis und Empathie für die Seite der „Anderen“ der erste Schritt in Richtung Frieden ist. Auch wenn wir uns oft ohnmächtig und unbedeutend fühlen, ist unser Geist, unser Herz und unser Handeln das, was wir verändern können. Besonders durch unser beherztes Handeln können wir eine Bewegung anstoßen, die immer weitere Kreise zieht und die Gesellschaft durchdringen kann. Ein inspirierender Abend für alle, die den Frieden aktiv mitgestalten möchten – beginnend bei sich selbst. Sprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung. Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

SAMSTAG 17. BIS SONNTAG 18. OKTOBER 2026

Das Verständnis der Buddhanatur in den vier Schulen des tibetischen Buddhismus und wie diese zu praktizieren ist (vor Ort + live online) (e)

Seminar | Dolpo Tulku Rinpoche

Der Buddhismus geht davon aus, dass alle Wesen, von der kleinsten Ameise bis zum größten Wal, eine Buddhanatur besitzen. Die Erkenntnis dieser Buddhanatur ist gleichzusetzen mit Erleuchtung. Die vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus (Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelugpa) besitzen jeweils ein unterschiedliches Verständnis der Buddhanatur und damit verschiedene Erklärungsweisen. Je nachdem nun, wie die Buddhanatur verstanden wird, ändert sich auch die Art der Praxis, die zu ihrer Erkenntnis führt.

Sprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.

Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

DONNERSTAG 22. OKTOBER 2026 (Beginn)

Selbstmitgefühl entwickeln

Modul P3 der Buddhistischen Ausbildung

Bikshu Tenzin Peljor, Christian Stocker

Hand aufs Herz: Wie rede ich mit mir selbst, wenn mir etwas nicht gelingt? Viele von uns sind mit sich selbst deutlich strenger als mit anderen. In diesem Modul lernen wir, diesen verurteilenden inneren Ton loszulassen und stattdessen einen liebevollen, fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Wir stärken unsere Selbstachtung und üben, Scham- und Schuldgefühle zu reduzieren. Es geht nicht darum, alles schönzureden – sondern darum, uns selbst mit derselben Wärme zu begegnen, die wir einem guten Freund entgegenbringen würden.

Diese Veranstaltung ist Teil der Buddhistischen Ausbildung, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Zeit | jeweils 19 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 22.10., 5.11. 26.11. und 10.12.2026

Regulär 80 Euro | Mitglieder 60 Euro | Ermäßigt 48 Euro

SAMSTAG 24. BIS SONNTAG 25. OKTOBER 2026

Meine guten Qualitäten und wie ich sie vermehren kann *(vor Ort + live online)*

Modul S2 der Buddhistischen Ausbildung

Bikshu Tenzin Peljor

Wir sind schon gute Menschen – auch wenn es sich nicht immer so anfühlt. Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit, Großzügigkeit ... all das steckt bereits in uns. Die Frage ist nur: Wie bringen wir diese Qualitäten zum Blühen? Der Weg dahin ist ein bisschen wie in der Fahrschule: Erst hören wir zu, dann müssen wir uns auf jede Bewegung konzentrieren, und irgendwann bedienen wir Kupplung und Gas wie nebenbei. In diesem Modul schauen wir uns an, welche guten Qualitäten wir mitbringen und wie wir sie gezielt stärken können. Und wir verstehen, warum das nicht nur uns, sondern auch den Menschen um uns herum zugutekommt.

Diese Veranstaltung ist Teil der Buddhistischen Ausbildung, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro

SAMSTAG 31. OKTOBER BIS SONNTAG 1. NOVEMBER 2026

Die Drei Hauptaspekte des Pfades

(vor Ort + live online) (e)

Seminar | S. E. Serkong Tsenshap Rinpoche

Die Drei Hauptaspekte des Pfades von Tsongkhapa ist ein grundlegender Text der tibetisch-buddhistischen Philosophie, der den gesamten Weg zur Erleuchtung auf drei wesentliche Elemente verdichtet: Entsagung, Bodhicitta (die altruistische Absicht, zum Wohle aller fühlenden Wesen Erleuchtung zu erlangen) und die richtige Sichtweise der Leerheit. Trotz seiner Kürze bietet das Werk tiefgründige Anleitung, indem es diese Prinzipien nicht als abstrakte Ideen darstellt, sondern als eng miteinander verbundene Einsichten, die den Geist des Praktizierenden transformieren. Dieser Text dient sowohl als Zusammenfassung des buddhistischen Pfades als auch als praktischer Leitfaden, der direkt auf die Haltungen und Einsichten verweist, die für echten spirituellen Fortschritt notwendig sind. Sprache ist Englisch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten. Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro

SAMSTAG 7. BIS SONNTAG 8. NOVEMBER 2026

Der buddhistische Blick: mein Leben ist kostbar

(vor Ort + live online)

Modul S3 der Buddhistischen Ausbildung

Geshe Ngawang Thapke

Im Buddhismus gilt unsere menschliche Existenz als etwas außerordentlich Kostbares – eine seltene Chance, persönlich zu wachsen und für andere da zu sein. An diesem Wochenende verbinden wir die buddhistische Betrachtung mit praktischen Reflexionen: Was können wir alles? Welche Qualitäten tragen wir in uns? Und was machen wir eigentlich damit? Mit praktischen Übungen entdecken wir, wie viel mehr in uns steckt, als wir vielleicht denken. Ein Wochenende zum Innehalten, ehrlich Hinschauen und neu entdecken.

Diese Veranstaltung ist Teil der Buddhistischen Ausbildung, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Sprache ist Tibetisch mit deutscher Übersetzung.

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

FREITAG 4. BIS SONNTAG 6. DEZEMBER 2026

Den Dämonen Nahrung geben (teilweise hybrid)

Seminar | Dr. Sigrun von Borcke

Nähren statt Bekämpfen – eine aktive Mitgefühlpraxis:

„Den Dämonen Nahrung geben“ ist eine buddhistisch-psychologische Methode, über Körperwahrnehmung, Imagination und inneren Dialog mit unseren persönlichen Hindernissen (z. B. gefühlsmäßigen Blockaden, Ängsten oder Depressionen u. ä.) in eine annehmend-mitfühlende „nährende“ Beziehung zu treten. Lama Tsültrim Allione hat das uralte Weisheitswissen aus der tibetisch-buddhistischen Praxis „Chöd“ der Yogini Machig Labdrön (11. Jh.) in modernes psychologisches Verständnis übertragen. Mit diesem äußerst effektiven Werkzeug zur Selbsthilfe, dem 5-Schritte-Prozess, können wir persönliche Hindernisse in innere Weisheit verwandeln.

Keine Vorkenntnisse in Buddhismus und Meditation erforderlich.
Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | Freitag 18.30 bis 21 Uhr (hybrid), **Samstag 10 bis 18.30 Uhr und Sonntag 10 bis 13 Uhr** (nur vor Ort)

Regulär 180 Euro | Mitglieder 130 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

MONTAG 21. DEZEMBER 2026

UN-Weltmeditationstag im Tibethaus (nur vor Ort)

Meditationstag | Leitende der Meditationen im Tibethaus

Am 21.12. wird wieder der UN-Weltmeditationstag begangen. In Anlehnung daran laden auch wir wieder herzlich zu einem Meditationstag im Tibethaus ein! Wir bieten einen besonderen Raum der Stille und Achtsamkeit. Dieser Tag ist eine wunderbare Gelegenheit, verschiedene Meditationen kennenzulernen, die regelmäßig im Tibethaus angeboten werden. In Übereinstimmung mit der globalen Vision des UN-Weltmeditationstags wollen wir gemeinsam das Potential der Meditation für die Kultivierung des Friedens in uns nutzen und somit zum Frieden in der Welt beitragen. In den Pausen können wir uns zwanglos bei Tee und Plätzchen austauschen.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit | Montag 14 bis 17 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

RETREATS



Am Pangong-See in Ladakh, Foto: Pia Stoffels

MITTWOCH 16. BIS SONNTAG 20. SEPTEMBER 2026

(nur vor Ort) **im Retreathaus Berghof**

Einfach Sein – In der Gegenwärtigkeit Freiheit finden

Praxisretreat | Birgit Justl und Martin Brüger

In diesem Dzogchen-Meditationsretreat, das wir achtsam und schweigend verbringen, wollen wir uns mit der Erforschung unseres Geistes beschäftigen. „Einfach Sein“ bedeutet, dass wir uns neben klassischen Meditationen zur Erforschung der Natur unseres Geistes vor allem mit der Praxis der „Nicht-Meditation“ beschäftigen. „Nicht-Meditation“ ist eine Form des absichtslosen Gewahrseins, das Raum für die Erfahrung von Nondualität jenseits alltäglicher Selbstzentriertheit zulässt. Wir werden 6 Stunden am Tag meditieren, die Teilnehmenden sollten deshalb etwas Meditationserfahrung mitbringen. Durch das gemeinsame Kochen und kleinere Hausarbeiten können wir jenseits der Meditationssitzungen Achtsamkeit üben. Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Zeit | Mittwoch 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

Regulär 250 Euro | Mitglieder 175 Euro | Ermäßigt 125 Euro

(zzgl. Kost und Logis)

Bitte direkt anmelden über:

<https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung>



Meditative Versenkung, Foto: Pia Stoffels

ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

DONNERSTAG 13. AUGUST 2026

Wie groß ist ein Atemzug?

Workshop | *Christian Stocker*

Wir wissen, dass die Erde sich verändert. Und spüren gleichzeitig, dass Wissen allein nichts verändert. Irgendwann haben wir begonnen, die Natur als etwas da draußen zu erleben: als Kulisse, als Ressource, als das, was wir schützen müssen.

Aber was, wenn diese Trennung selbst Teil des Problems ist?
Dieser Abend schafft Raum für eine andere Art des Erkundens:
langsamer, körperlicher, stiller. Mit geführten Meditationen,
kurzen Impulsen und Begegnung in der Gruppe.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 18.30 bis 21 Uhr

Regulär 30 Euro | Mitglieder 25 Euro | Ermäßigt 20 Euro

SONNTAG 25. OKTOBER 2026

Klangmeditation

Workshop | *Emanuel Leyer*

In allen Kulturkreisen der Welt spielt der Klang eine zentrale Rolle, denn Klänge beeinflussen den Menschen auf einzigartige Weise. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Unterschiedliche Klangmeditationen und Übungen zur Körperwahrnehmung werden den Teilnehmenden vorgestellt. Im Vordergrund stehen das Genießen und die Freude daran, sich selbst zu spüren. Aber wir gewinnen vielleicht auch Erkenntnisse über uns selbst und tauchen immer mehr in das eigene Sein ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibmaterial, Farbstifte

Zeit | 10 bis 16 Uhr

Regulär 65 Euro | Mitglieder 40 Euro | Ermäßigt 25 Euro

FREITAG 20. NOVEMBER 2026

Bundesweiter Vorlesetag – Vorlesen und Mitmachen für Kinder (6-10 Jahre)

Leitung | *Heike Merkle*

An diesem Tag laden wir Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren herzlich ins Tibethaus ein zu einer besonderen Vorlese- und Mitmachstunde. Gemeinsam tauchen wir in eine Geschichte ein, lassen Bilder im Kopf entstehen und werden im Anschluss selbst kreativ. Das ausgewählte Buch geben wir rechtzeitig im Newsletter und auf unserer Webseite bekannt.

Zeit | 16.30 bis 18 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Bereich Persönlichkeitsentwicklung.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

SONNTAG 6. DEZEMBER 2026

Wertschätzende Kommunikation

Workshop | Heike Merkle

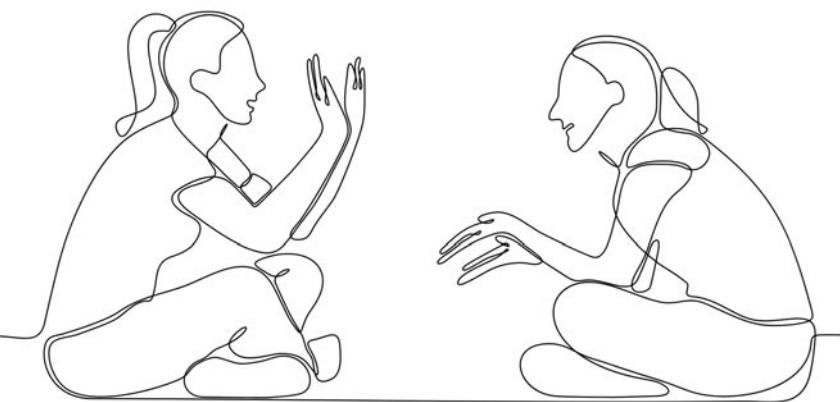
Im Gespräch mit anderen entstehen schnell Missverständnisse oder vorschnelle Reaktionen. Achtsame Kommunikation lädt dazu ein, innezuhalten und dem, was im Moment geschieht, mit Offenheit zu begegnen.

In diesem Workshop werden durch einfache Übungen, achtsames Zuhören, Sprechen und kurze Meditationen neue Möglichkeiten im Kontakt erfahrbar. Es entsteht ein Raum, in dem Verbindung, Klarheit und gegenseitiges Verstehen wachsen können.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 10 bis 14 Uhr

Regulär 60 Euro | Mitglieder 35 Euro | Ermäßigt 25 Euro



Wertschätzende Kommunikation, Foto: Canva

CBCT® KOGNITIV BASIERTES MITGEFÜHLSTRAINING

Mitgefühl ist eine Qualität, die weit über ein flüchtiges „Gefühl“ hinaus geht und sich vor allem auf eine Haltung der empathischen Fürsorge bezieht. Mitgefühl ist zwar angeboren, kann jedoch durch Training vertieft und erweitert werden. Die Effekte sind ebenso weitreichend wie überzeugend: Mitgefühl für sich und andere zu kultivieren, geht sowohl mit einer besseren Gesundheit als auch einem höheren Wohl-

befinden einher. Es stärkt die Fähigkeit einer verantwortungsvollen Selbstfürsorge, die wiederum eine authentische Beziehungsgestaltung ermöglicht.

Mitgefühl erweitert den Möglichkeitsspielraum im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und bringt uns zu dem zurück, was uns alle miteinander verbindet. Für alle offen, die an der Kultivierung von Mitgefühl interessiert sind.

DIENSTAG 11. August 2026 (Beginn)

Mitgefühl für sich selbst und andere kultivieren (CBCT®) (live online)

10-Wochen-Grundlagenkurs | Corinne Althaus (zert. CBCT-Teacher)

Effekte des CBCT-Trainings zeigen sich auf persönlicher, sozialer und systemischer Ebene, bspw. eine gesündere Beziehung zu sich selbst, konstruktive soziale Bindungen und gesteigerte systemische Wirksamkeit. In dem universitär entwickelten 10-Wochen Programm werden Aufmerksamkeitslenkung, Gewahrsein und das Erkennen und Pflegen von Mitgefühl nahbar und direkt vermittelt. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 11.8., 18.8., 25.8., 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 6.10. und 13.10.2026

Regulär 400 Euro | Mitglieder 240 Euro | Ermäßigt 160 Euro

MONTAG 26. OKTOBER 2026 (Beginn)

CBCT®-Vertiefungseinheiten (live online)

Leitung | Corinne Althaus (zert. CBCT-Teacher),

Dr. Corina Aguilar-Raab

Für Personen, die einen CBCT®-Kurs besucht haben. Zur Vertiefung der Praxis sowie zur festeren Verankerung im Alltag.

Zeit | 19 bis 20 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 26.10., 9.11., 25.11., 7.12., 21.12.2026, 11.1., 25.1. und 5.2.2027

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Wir freuen uns über eine Spende für den Persönlichkeitsbereich (Empfehlung 50 bis 100 Euro für alle Termine).

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um und in uns auftaucht. Sich dabei von Gedanken und Verhaltensmustern freizumachen, hilft Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Weitere Informationen auf unserer Homepage im Vorstellungsvideo von unseren MBSR-Trainern Heike Merkle und Christian Stocker sowie im persönlichen Vorstellungsgespräch.

MBSR-8-Wochen Kurse im 2. Halbjahr 2026

Regulär 410 Euro | Mitglieder 360 Euro | Ermäßigter Preis auf Anfrage

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Bitte beachten: Sie erhalten ein kostenloses Anmeldeformular. Nach Bearbeitung und wenn alle Kriterien erfüllt sind, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

MONTAG 26. OKTOBER 2026 (Beginn)

Kurs 5_2026 | Christian Stocker

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. und 14.12.2026 sowie ein Achtsamkeitstag am 28.11.2026 von 10 bis 16 Uhr.

DIENSTAG 27. OKTOBER 2026 (Beginn)

Kurs 6_2026 | Heike Merkle

Zeit | jeweils 19 bis 21.30 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12. und 15.12.2026 sowie ein Achtsamkeitstag am 5.12.2026 von 10 bis 16 Uhr.

DONNERSTAG 20. AUGUST 2026 (Beginn)

MBSR-Vertiefungsabende

Leitung | Heike Merkle oder Christian Stocker

Nach einem MBSR-Kurs ist es im Alltag manchmal nicht so leicht, die eigene Achtsamkeitspraxis aufrechtzuerhalten und zu vertiefen.

Die Vertiefungsabende bieten die Möglichkeit, der eigenen Übungspraxis Raum und Zeit zu schenken. Die Abende stehen allen offen, die bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben.

Zeit | 18.30 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 20.8., 17.9., 15.10., 19.11. und 17.12.2026

5er Karte: Regulär 150 Euro | Mitglieder 130 Euro

3er-Flex-Paket: 105 Euro für 3 frei wählbare Abende innerhalb der 5 Abende.

SAMSTAG 12. SEPTEMBER 2026

MBSR-Achtsamkeitstag für ehemalige MBSR-Kursteilnehmende

Leitung | Heike Merkle

Ein Tag zum Innehalten und Ankommen: Dieser Achtsamkeitstag lädt ehemalige Teilnehmende ein, die eigene Praxis zu vertiefen und neu zu beleben. In Stille, achtsamer Bewegung und geführten Meditationen entsteht ein Raum, um sich wieder mit sich selbst zu verbinden und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Zeit | 10 bis 16 Uhr

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Bereich Persönlichkeitsentwicklung.

SONNTAG 13. SEPTEMBER 2026

MBSR-Schnupperworkshop

Leitung | Heike Merkle oder Christian Stocker

Wie kann Achtsamkeit helfen, im Alltag mehr Ruhe und Klarheit zu finden? In diesem vierstündigen Schnupperworkshop erhalten Sie einen ersten Einblick in das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction). Durch angeleitete Übungen, kurze Impulse und Austausch haben Sie die Möglichkeit, Achtsamkeit direkt zu erleben. Der Workshop richtet sich an alle, die MBSR unverbindlich kennenlernen möchten – unabhängig von Vorerfahrung.

Zeit | 10 bis 14 Uhr

Regulär 35 Euro | Mitglieder 25 Euro | Ermäßigt 20 Euro



Herbst in Frankfurt, Foto: Pia Stoffels

SÄLRIG – BEGLEITUNG IM LETZTEN LEBENSABSCHNITT

Klarheit und Weite im Umgang mit dem Tod

Leitung | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller (sofern nicht anders angegeben)

Im tibetischen Kulturkreis ist die spirituelle und mitmenschlich verbindende Ausrichtung am Lebensende ein Teil des eigenen Selbstverständnisses. Wir hier im Westen sind oft davon noch weit entfernt. SÄLRIG (das tibetische Wort für Klarheit und Erkenntnis) ist seit vielen Jahren ein Teil unseres Programms, mit dem wir einen gesellschaftlichen Beitrag leisten wollen, indem wir eine Brücke zwischen den westlichen Ansätzen der Hospizbewegung und tiefgründigen östlichen Weisheitslehren schlagen. Im Frühjahr 2025 begann der fünfte Zyklus des Ausbildungsprogramms. Im Zuge dessen gibt es folgende Abendvorträge, die für interessiertes Publikum öffentlich zugänglich sind:

FREITAG 25. SEPTEMBER 2026

Vorstellung Frankfurter Netzwerk Hospiz- und Palliativ Care *(vor Ort + live online)*

Öffentlicher Vortrag | *Carsten Müller*

Die Versorgung schwerstkranker und sterbender Kinder und Erwachsener und ihrer Angehörigen stellt unser Versorgungssystem aufgrund der Komplexität der Anforderungen und der Bedürfnisse der Betroffenen vor besondere Herausforderungen. Hierzu zählt, insbesondere den Erkrankten Orientierung und Unterstützung zu geben, ihre Lebensqualität zu erhalten oder gar zu verbessern und ihre Autonomie und Würde zu bewahren.

Mit dem Vortrag möchten wir über die unterschiedlichen Akteure mit ihren jeweiligen Aufgaben informieren. Für Fragen und Austausch ist ausreichend Zeit vorgesehen.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

FREITAG 20. NOVEMBER 2026

Die Wolken verlieren, den Himmel gewinnen

(vor Ort + live online)

Öffentlicher Vortrag | *Beate Dirkschnieder*

Das Leid als Teil des Lebens zu akzeptieren heißt auch, den Schmerz der Trauernden zuzulassen: Menschen brauchen Zeit, um den Verstorbenen neu in ihr Leben zu integrieren. Die Zeit der Trauer ist eine wichtige Zeit, eine Zeit der Heilung, eine Zeit, in der Hinterbliebene das Leben ohne den Verstorbenen „neu erlernen“ müssen. Viele Menschen schaffen dies durch die Unterstützung von Familie, Freunden und Nachbarn. Für andere ist der Verlust des geliebten Menschen so einschneidend, dass sie Unterstützung benötigen. In diesem interaktiven Abendvortrag wird es darum gehen, wie uns Aspekte des tibetischen Buddhismus helfen können, die Trauer nach dem Verlust eines geliebten Menschen zu bewältigen.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro



Ling Rinpoche, gemalt von Dmitry Lyashenko

ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

FRIDAY 3 JULY 2026

108 Portraits

Exhibition Opening | *Dmitry Lyashenko* (e)

The idea for a series of pencil portraits of Buddhist Teachers arose from the author's desire to express, in the language of traditional Western pencil drawing, what he felt while looking at photographs and videos of Dharma Teachers – their boundless kindness and love, patience, and compassion radiating from their images. The author primarily wanted to depict those Teachers who influenced him as a follower of Buddha dharma through reading books, listening to audio recordings, and watching videos. These were Teachers of various traditions: Theravada, Japanese and Vietnamese Zen, and various Vajrayana schools. After some time, the author realized that there were many Teachers whose portraits he wanted to paint, so the idea arose to paint 108 portraits through which the author wants to convey to the viewer the light that emanates from these Teachers, and

perhaps his works will be able to inspire some of the viewers to meet one of them personally, and awaken interest in the Precious Words of Buddha. We will show selected portraits of this series.

Time | 19.30 until 21 CET

This event is free of charge. We kindly appreciate donations in support of our Arts and Culture section.

SONNTAG 5. JULI 2026

Feier zum 91. Geburtstag Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama

An diesem Tag werden wir den 91. Geburtstag Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama mit der tibetischen Gemeinschaft und deutschen Freunden feiern. Seine Heiligkeit hat sein ganzes Leben lang für religiöse Harmonie, für bessere Menschen, für den Schutz der Umwelt und für die Sache Tibets gearbeitet. Feiern wir also diesen Tag, um seine Arbeit und Lehre zu würdigen. Wir beginnen mit dem Langlebensgebet für Seine Heiligkeit, mit kulturellen Darbietungen tibetischer Kinder. Zum Abschluss wird tibetisches Essen von der tibetischen Gemeinschaft serviert. Wir freuen uns über eine Spende für das Essen.

Zeit | 11 bis 14 Uhr

Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, wir freuen uns über eine Spende für den Bereich Kunst und Kultur.

FRIDAY 17 JULY 2026

Celebration: Contemporary Expressions

Exhibition Opening and Talk | *Ngoshi Choedon (e)*

This exhibition brings together thoughts, memories, and emotions that have been carried over time. The works do not tell a linear story; rather, they open a quiet inner space in which thoughts can come to rest. Ngoshi Choedon works with paper because it feels natural and intuitive. Cutting and layering reflect a path through life – step by step, sometimes uncertain, yet always learning. Through this process, she reconnects with her culture, her past, and herself. This exhibition does not seek to provide answers. Instead, it invites you to live with questions and to continue your path by listening inward. The exhibition will be on view at Tibethaus until Sunday, 16 August.

Time | 19 until 21 CET

This event is free of charge. We kindly appreciate donations in support of our Arts and Culture section.

KUNST + KULTUR

SUNDAY 6 SEPTEMBER 2026

Modern Cultural Bodhisattvas:

The Tibet Heritage Fund in Ladakh (live online)

Presentation | *Pimpim de Azevedo and Yutaka Hirako* (e)

The mostly volunteer staff of the Tibet Heritage Fund are for us modern cultural bodhisattvas who, for decades, have been accomplishing great projects through their committed, demanding, and skilled work. The THF's work began with urban conservation efforts in Lhasa and the restoration of Buddhist monasteries in Central Tibet, Sichuan, Qinghai, Ladakh, and Mongolia. Since 2003, the THF has been actively engaged in preserving cultural heritage in Ladakh. The THF's approach combines traditional building techniques with modern conservation science to preserve the unique Tibetan cultural heritage, some of which is over a thousand years old. After the presentation, the experts engage in a discussion with the participants.

In Cooperation with the Tibet House Cultural Association.

Time | 15 until 16 CET

This event is free of charge. We kindly appreciate donations in support of our Arts and Culture section.

SAMSTAG 19. SEPTEMBER BIS SAMSTAG 3. OKTOBER 2026

Reise nach Dharamsala

Reiseleitung | *Thoesam Rinpoche*

Dharamsala, einst eine kleine Bergstation im indischen Himalaya, wurde durch den Aufenthalt Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama und der tibetischen Exilregierung weltweit bekannt. Seit über 65 Jahren ist der Ort das politische, kulturelle und spirituelle Zentrum der tibetischen Diaspora und ein bedeutender Ort, um tibetische Kultur und Buddhismus zu erleben.

In McLeod Ganj befinden sich der Tempel des Dalai Lama sowie bedeutende Klöster. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Schulen, kulturelle Einrichtungen, Bibliotheken und Museen. Die beeindruckende Natur des Dhauladhar-Gebirges verleiht dem Ort eine besondere Atmosphäre.

Dies ist bereits die dritte Kulturreise nach Dharamsala unter Leitung von Thoesam Rinpoche. Sie verbindet auf besondere Weise kulturelles Eintauchen, Lernen und persönliche Erfahrung.

Die nächste Reise ist für März 2027 geplant.

Weitere Informationen gerne über: kunstkultur@tibethaus.com



FREITAG 13. NOVEMBER 2026

Leben und Sterben in Varanasi (vor Ort + live online)

Vortrag | *Minka Hauschild*

Varanasi, die heilige Stadt am Ganges, gehört zu den ältesten lebendigen Städten der Welt. Für Hindus ist sie die Stadt Shivas und einer der wichtigsten Pilgerorte – eine Reise dorthin gilt vielen als Lebens Traum. Gleichzeitig ist Varanasi ein Zentrum von Kultur und Handwerk: Dichter, Musiker und Gelehrte prägten die Stadt, und die Banaras Hindu University ist bis heute berühmt. Auch ihre Seidenweber und Brokate sind weit bekannt. Eine Verbrennung am Ganges soll zur Moksha, zur Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, führen. So steht Varanasi für Samsara in seiner ganzen Intensität. Ganz in der Nähe, in Sarnath, hielt Gautama Buddha seine erste Lehrrede über die Vier Edlen Wahrheiten – ein Ereignis, auf das sich alle buddhistischen Traditionen bis heute beziehen. Der Kontrast könnte kaum größer sein.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 10 Euro

KUNST + KULTUR

DONNERSTAG 10. DEZEMBER 2026

Geisterfallen, Naturgottheiten und Schamaninnen

(vor Ort + live online)

Lebendiger Volksglauben im tibetischen Kulturkreis

Multimediovortrag | *Elke Hessel*

Der Volksglaube im tibetischen Kulturkreis ist stark von der ursprünglichen Bön-Religion geprägt. Immer noch beeinflussen die Vorstellungen von einer „beseelten“ Natur den Alltag der Tibeter und der Menschen im Himalaya-Raum. Sichtbar sind für uns Außenstehende z. B. die sogenannten Geisterfallen, die Namkha, die Häuser der Schutzgottheiten oder die Altäre der Berggottheiten. Doch die meisten Geistwesen, Energien oder Einflusssphären bleiben uns verborgen. Auch spielen Orakel und Schamanen immer noch eine enorm wichtige gesellschaftliche und psychologische Rolle als Vermittler/innen zwischen den mächtigen, nicht sichtbaren Wesen und den Menschen. Die Referentin tritt nach dem Vortrag in einen Dialog mit den Teilnehmern.

Dies ist eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tibethaus Kulturstiftung.

Zeit | 19.30 Uhr bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 10 Euro

TIBETISCHE SPRACHKURSE

MITTWOCH 23. SEPTEMBER 2026 (Beginn)

Modernes Tibetisch (live online)

Sprachkurs | *Greta Yangchen*

Tibetisch ist eine seltene Sprache. Ähnlich dem Schlüssel zu einer Schatztruhe öffnet sie aber Tür und Tor zur tibetischen Kultur sowie zur tibetischen Heilkunde; ganz besonders aber ermöglicht sie einen direkten Zugang zu einem tiefgründigen Verständnis der buddhistischen Lehren. S. H. der XIV. Dalai Lama betont regelmäßig die Dringlichkeit und Wichtigkeit des Erhalts dieses wertvollen Schatzes und seines Schlüssels.

Leitung: Greta Yangchen ist Tibetologie-Studentin und Übersetzerin aus dem Tibetischen. Seit Kindesbeinen ist sie Schülerin von Dagyab Rinpoche. Sie hat in Dharamsala eine zweijährige Übersetzerinnenausbildung absolviert und spricht fließend Tibetisch.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher, insgesamt 13 Termine bis zum 16.12.2026, jeweils mittwochs.

Regulär 160 Euro | Mitglieder 95 Euro | Ermäßigt 65 Euro

Modernes Tibetisch für Anfänger/innen (Stufe A1.2)

In diesem Kurs widmen wir uns den Grundlagen der Grammatik des modernen Tibetisch. Wir lernen die Denkweise der tibetischen Sprache in ihren Grundzügen kennen, erarbeiten uns unser erstes Basisvokabular und bilden die ersten einfachen Sätze.

Voraussetzungen: Die tibetische Schrift sollte gelesen werden können.

Zeit | 17.30 bis 18.30 Uhr

Modernes Tibetisch für Anfänger/innen (Stufe A2.2)

In diesem Kurs wollen wir weiter in die tibetische Welt der Verben einsteigen und uns ein tieferes Verständnis der verschiedenen Zeitformen aneignen. Wir werden unseren Wortschatz erweitern und üben, einfache Konversationen zu führen.

Voraussetzungen: Die tibetische Schrift sollte gelesen werden können, ein einfaches Basisvokabular sollte vorhanden sein, die verschiedenen Pronomen sollten bekannt sein und man sollte ein tieferes Verständnis von Satz- sowie Fragenbildung mit den verschiedenen Arten von „sein“ mitbringen.

Zeit | 18.45 bis 19.45 Uhr

Modernes Tibetisch für Fortgeschrittene (Stufe B1.2)

In diesem Kurs legen wir unser Hauptaugenmerk auf das freudvolle Erlernen des modernen Tibetisch mit dem langfristigen Ziel, mit Tibetern in ihrer Sprache kommunizieren zu können, Vorträge von Gelehrten zu verstehen und unser Allgemeinwissen zu dem Juwel Tibet zu erweitern.

Voraussetzungen: Die tibetische Schrift sollte gelesen werden können, ein grundlegender, allgemeiner Wortschatz sollte vorhanden sein und man sollte einfache Sätze und Fragen verstehen, Verben in verschiedenen Zeitformen anwenden können.

Zeit | 20 bis 21 Uhr

HEILKUNDE

DONNERSTAG 24. SEPTEMBER 2026 (**Beginn**) **Authentisch Eintauchen in die Jahrtausendealten Gesundheits-Weisheiten Tibets** (live online) (**e**)

Grundlagenkurs | *Dr. Dickyi Nyima (Indien)*

mit einer Simultanübersetzung durch Saskia Wienholz

Die tibetische Medizinerin, die ihr Studium am berühmten Men Tsee Khang Institut in Dharamsala absolviert hat, führt auf leicht zugängliche Art authentisch ins Thema ein. Im Laufe des Kurses erhalten Sie einen guten Überblick über die elementaren Grundannahmen zu Gesundheit und Krankheit aus Sicht der Traditionell Tibetischen Medizin (TTM), erste vertiefende Kenntnisse zu den einzelnen Element-Störungen, eine Verknüpfung der westlichen und traditionell-tibetischen Perspektive und nicht zuletzt zahlreiche praxistaugliche Tipps für Ihre Hausapotheke und das Wohlbefinden Ihrer Nächsten. Dieser Kurs ist für Interessierte sowohl mit als auch ohne medizinische Vorkenntnisse geeignet.

Zeit | 17.15 bis 18.15 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11. und 12.11.2026

Regulär 120 Euro | Mitglieder 90 Euro

DONNERSTAG 24. SEPTEMBER 2026 (**Beginn**) **TTM – Verständnis zu spezifischen Krankheitsbildern – Fortgeschritten 2** (live online) (**e**)

Vertiefendes Seminar | *Dr. Dickyi Nyima (Indien)*

mit einer Simultanübersetzung durch Saskia Wienholz

Vertiefungen zu spezifischen Themen. Jeweils Ursachen-Betrachtung aus Sicht der TTM sowie die entsprechenden Behandlungs- und Präventionsmethoden. In der Regel wird ein Beschwerdebild vertieft betrachtet und das andere Thema der Stunde in Anlehnung oder Kontrast dazu gestellt.

Voraussetzung ist wiederum ein solides Grundverständnis der Elementenlehre (wie bspw. im Grundlagenkurs aufgezeigt).

1. Der Baum der Gesundheit und der Krankheit (aus dem Wurzelantra)
2. Effekte auf die Gesundheit durch a) die 6 Geschmacksrichtungen und b) jahreszeitliche Einflüsse
3. Herzerkrankungen
4. Bluthochdruck
5. Infektionskrankheiten und Epidemien



Heilkräuter, Foto: Martin Anderl

6. Gewöhnliche Fieber- und Erkältungskrankheiten
7. Asthma
8. Schilddrüsenerkrankungen
9. Hauterkrankungen und Allergien
10. Rheuma und Arthritis
11. Kopfschmerzen und Migräne
12. Autismus und ADHS
13. Embryologie und Fortpflanzung aus Sicht der TTM

Zeit | jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12.2026
Regulär 200 Euro | Mitglieder 150 Euro

HEILKUNDE

FREITAG 23. BIS SAMSTAG 24. OKTOBER 2026

Chakra-Yoga in der Tradition der Yogini Lady Niguma

Seminar | *Bettina Born*

Diese Form des Yoga ist älter als alle anderen Systeme, und eine 1000-jährige Abstammungslinie lässt sich zurückverfolgen bis hin zur Gründerin, der Yogini Lady Niguma. Dieses Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern ein Werkzeug für innere Transformation und persönliches Wachstum, da der Fokus auf der Arbeit mit dem Energiekörper bzw. den Energiekanälen im Körper liegt. Das Ziel ist nicht nur körperliche Fitness, sondern Freude und Leichtigkeit. Die Yoga-Stunde am Freitag (alle Level) kann nicht nur den Körper, sie kann auch die Weltsicht verändern. Samstags gibt es Yoga, Erklärungen zum Energiekörper, Meditation und Breathwork. Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | Freitag 19 bis 20.30 Uhr und Samstag 10 bis 13 Uhr

Regulär 75 Euro | Mitglieder 55 Euro | Ermäßigt 40 Euro

DONNERSTAG 19. NOVEMBER 2026 (**Beginn**)

TTM – Verständnis zu spezifischen Krankheitsbildern – Fortgeschritten 1 *(live online) (e)*

Vertiefendes Seminar | *Dr. Dickyi Nyima (Indien)*

mit einer Simultanübersetzung durch Saskia Wienholz

Die Sichtweise der TTM erweitert und bereichert unser Verständnis für Gesundheit und Krankheit. Spezielle Themen verlangen eine vertiefte Auseinandersetzung, daher bietet das Dozentinnen-Team folgende vertiefende Einheiten an:

1. Frauengesundheit
2. Diabetes
3. Krebserkrankungen
4. Mentale Gesundheit
5. Neurodegenerative Erkrankungen

Voraussetzung: Ein Grundverständnis der Elemente-Lehre wird vorausgesetzt (wie es bspw. im Grundlagenkurs vermittelt wird). Neben Erklärungen zur Perspektive der TTM auf Ursache, Entstehung, Prävention und Behandlung der Störungsbilder wird es Raum für Austausch geben.

Zeit | jeweils 17.15 bis 18.15 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12.2026

Regulär 80 Euro | Mitglieder 60 Euro

SAMSTAG 28. NOVEMBER 2026

Tibetische Medizin – Warum tibetische Medizin?

(vor Ort + live online)

Workshop | *Christine Koch*

Im Tagesworkshop wollen wir uns nach einer Einführung in die tibetische Medizin mit den eigenen Motiven für dieses Thema auseinandersetzen und untersuchen, wie die tibetische Medizin mit dem eigenen Leben verbunden werden kann. Mit Hilfe von Skizzen in Anlehnung an die traditionellen „Medizinal-Bäumen“ werden wir in eine tiefgründige Auseinandersetzung eintauchen und dies gemeinsam diskutieren. Um Theorie und Praxis miteinander zu praktizieren, werden Übungen zum tibetischen Heil-Yoga NeJang vorgestellt und geübt und es wird die medizinische Anwendung des Horne demonstriert. Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | Samstag 10 bis 17.30 Uhr (13 bis 14.30 Uhr Mittagspause)

Regulär 90 Euro | Mitglieder 60 Euro | Ermäßigt 45 Euro

SAMSTAG 19. BIS SONNTAG 20. DEZEMBER 2026

Lüjong mit Ralf Bauer

**Yoga-Workshop und Benefizveranstaltung
für das Tibethaus Deutschland**

Der bekannte Schauspieler und langjährige Tibetfreund Ralf Bauer wird an diesem Wochenende Lüjong präsentieren – eine tibetische Heilbewegungsform, die Körper und Geist in Einklang bringt und auf eine jahrhundertealte Tradition zurückgeht.

Alle Einnahmen dieser Veranstaltung kommen zu 100 Prozent dem Tibethaus zugute und unterstützen dessen wertvolle Arbeit für den Erhalt und die Vermittlung der tibetischen Kultur. Ein besonderes Highlight erwartet Sie am Samstagmittag: ein authentisches tibetisches Mittagessen. Freuen Sie sich auf ein inspirierendes Wochenende voller Achtsamkeit, Bewegung und Begegnung – für einen guten Zweck!

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 9 bis 12 Uhr;
maximal 24 Teilnehmende

Regulär 200 Euro | Mitglieder 150 Euro

YOGA-KURSE

Hatha-Yoga-Kurs (Einsteiger) (vor Ort)

Leitung | *Claudia Rauer*

Behutsame Einführung in einfache Yoga-Übungen und harmonische Übungsabläufe, die zu mehr Flexibilität und Gelassenheit führen. Der Kurs ist für Anfänger/innen mit und ohne Yoga-Erfahrung sowie für Senior/innen geeignet und als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen). Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 18 bis 19.30 Uhr, max. 12 Teilnehmende

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

DIENSTAG 15. SEPTEMBER BIS 8. DEZEMBER 2026

Hatha-Yoga-Kurs (Einsteiger)

Findet nicht am 5., 12. und 19.10.2026 Oktober statt.

Hatha-Yoga-Kurse (Mittelstufe)

Leitung | *Claudia Rauer*

Im AYUR-Yoga vereinen sich Erkenntnisse aus der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda und aus Konzepten der westlichen Anatomie. Durch genaue Ausrichtung und Anpassung der Übungen werden verspannte Muskeln gelöst und gekräftigt, so dass sich der Körper wieder richtig ausrichten kann und in sein ursprünglich harmonisches Bewegungskonzept zurückfindet. Rücken- und Gelenksbeschwerden können durch regelmäßige praktizierte Yoga-Übungen gelindert werden, so dass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Neben den Körperübungen geht es auch darum, die Atmung zu schulen und auf die Meditation vorzubereiten. Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen).

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

MONTAG 14. SEPTEMBER BIS 7. DEZEMBER 2026

Hatha-Yoga-Kurs (Mittelstufe) (live online)

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr; findet nicht am 6., 13. und 20.10.2026 statt.

DIENSTAG 15. SEPTEMBER BIS 8. DEZEMBER 2026

Hatha-Yoga-Kurs (Mittelstufe) (vor Ort)

Zeit | 19.45 bis 21.15 Uhr, max. 12 Teilnehmende; findet nicht am 6., 13. und 20.10.2026 statt.



Nonnen beim Studium, Foto: Elke Hessel

MITTWOCH 4. NOVEMBER 2026 (Beginn)

Forum christlich-buddhistischer Dialog: Was er war – Was er ist – Was er sein könnte *(live online)*

Leitung | *PD Dr. Karsten Schmidt*

Im normativen Sinne meint „Dialog“ mehr als nur irgendeine Art von Gespräch. Zu einem wirklichen Dialog gehört u. a. eine Haltung wechselseitiger Anerkennung, die Bereitschaft, andere Positionen zu verstehen, sich selbst verständlich zu machen, manchmal auch zu kritisieren oder kritisiert zu werden. Christlich-buddhistisch intensivierten sich die Dialoge seit den 1960er Jahren und setzen sich bis heute fort. Trotzdem bleiben viele Fragen offen. In dieser Reihe von zunächst 12 Veranstaltungen wollen wir solchen Fragen nachgehen, dabei hilft ein Blick in die Geschichte: Wo wurden Unterschiede gesehen, wo Gemeinsamkeiten, wie wurde damit umgegangen, und was können wir heute daraus lernen?

Zeit | Zweiwöchentlich mittwochs 19.30 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2026, 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4. und 21.4.2027

Regulär 240 Euro | Mitglieder 180 Euro | Ermäßigt 120 Euro

freies Kontingent für Student/innen (bitte im Büro anfragen)

WISSENSCHAFT + TIBETHAUS DIALOGFORUM

DONNERSTAG 5. NOVEMBER 2026

Im Kupferpalast des kostbaren Lehrers

(vor Ort + live online)

Zu Besuch in den großen rNying ma pa-Klöstern Indiens
Multimediovortrag | Prof. Dr. Adelheid Herrmann-Pfandt

Von 2009 bis 2018 erforschte die Marburger Religionswissenschaftlerin und Tibetologin Adelheid Herrmann-Pfandt die Ikonographie der rNying ma pa. Bei ihren Besuchen in den indischen Exillköstern dieser Schule, auf die sie uns in dem Vortrag mitnehmen will, fand sie zahlreiche im Westen fast unbekannte künstlerische Meisterwerke tibetischer Malerei und Plastik. Inzwischen hat sie ein dreibändiges Werk über die Ergebnisse ihrer Forschungen mit über 2000 Abbildungen herausgebracht. Die Forscherin tritt nach dem Vortrag in einen Dialog mit den Teilnehmern.

Dies ist eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tibethaus Kulturstiftung.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 10 Euro

MONTAG 9. NOVEMBER 2026 (Beginn)

Klassiker buddhistischer Literatur – Gemeinsam lesen, diskutieren, verstehen (live online)

Leitung | PD Dr. Karsten Schmidt

Obwohl die buddhistischen Lehren letztendlich praxisorientiert sind, gilt die Überwindung von „Unwissenheit“ (avidyā) als eine unverzichtbare Voraussetzung. Das zentrale Medium dafür sind Texte, die sich grob unterteilen lassen in „Lehrreden“ (sūtra), die das „Wort des Buddha“ (buddhavacana) präsentieren, systematische „Abhandlungen“ (śāstra) späterer buddhistischer Autoren sowie eine umfangreiche Kommentarliteratur. Dieses Studienprogramm dient dazu, eine Auswahl von Klassikern der buddhistischen Hauptrichtungen – je nach Länge in Auszügen oder ganz – in deutscher Übersetzung fundiert zu studieren, die relevanten Begriffe und Hintergründe zu beleuchten sowie gemeinsam zu diskutieren. Es richtet sich an Anfänger genauso wie Fortgeschrittene.

Zeit | Dreimal im Monat, montags 19.30 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 9./16./23.11., 7./14.12.2026,
11./18.1., 1./8./15.2., 1./8./15.3., 5./12./19.4., 3./10./17.5., 7./14./21.6.,
5./12./19.7., 2./9./16.8., 6./13./20.9., 4./11./18.10.2027

*Regulär 660 Euro | Mitglieder 460 Euro | Ermäßigt 330 Euro
freies Kontingent für Student/innen (bitte im Büro anfragen);
Ratenzahlung möglich*

DONNERSTAG 26. NOVEMBER 2026

**Queens Without a Kingdom Worth Ruling
Königinnen ohne ein Königreich, das es wert
wäre, regiert zu werden** *(vor Ort + live online)*

Buddhistische Nonnen und der Wandel in tibetischen
Klostergemeinschaften

Vortrag mit Lichtbildern | *Dr. Chandra Chiara Ehm*

Chandra lebte und studierte von 2009 bis 2019 im dem der Gelug-Tradition zugehörigen Nonnenkloster Khachö Ghakyil Ling am Rande von Kathmandu. Und ist somit jemand, die sowohl eine Innen- als auch eine Außenperspektive hat. Sie reflektiert das Thema aus verschiedenen Perspektiven: aus ihrer eigenen als Anthropologin, Autorin und als „Beteiligte“, sie beschreibt im Detail den Alltag, die Rituale und Studieninhalte der Nonnen. Auch führte sie viele Interviews mit ihnen und zeichnete Gespräche auf. Ganz bewusst gibt sie ihren ehemaligen Mitstreiterinnen „eine eigene Stimme“. Auch schon deshalb, weil sie höchsten Respekt vor ihnen hat, aber die Erfahrung gemacht hat, dass sie oft (manchmal auch bewusst) missverstanden werden. Die Forscherin tritt nach dem Vortrag in einen Dialog mit den Teilnehmern.

Dies ist eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tibethaus Kulturstiftung.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 19.30 Uhr bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 10 Euro

RAHMENBEDINGUNGEN

Ort Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Tibethaus Deutschland statt oder in unserem Retreathaus Berghof, Am Berg 1, 63831 Wiesen/Spessart, www.retreathaus-berghof.de

Dana In den Gebühren für die Unterweisungen von buddhistischen Lehrer/innen sind traditionell keine Honorare enthalten. Die Teilnehmenden sollten ein „Dana“ (Geldgeschenk) geben, um ihre Wertschätzung auszudrücken. Eine Spendenbox für diesen Zweck wird während der buddhistischen Kurse aufgestellt. Bei Online-Veranstaltungen wird ein Spendenkonto eingeblendet.

Spenden Wir freuen uns immer über Spenden! Alle Infos dazu finden Sie unter: <https://tibethaus.com/spenden>

Kosten im Retreathaus Für die Veranstaltungen im Berghof und auch für Kost und Logis (aktuell pro Tag: veg. Vollverpflegung 36 Euro, zzgl. 4 Euro bei speziellen Diätanforderungen, Übernachtung pro Person: 15 bis 54 Euro) bitte direkt anmelden: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

Ermäßigungen Aus sozialen Gründen können auf Anfrage Kursgebühren ermäßigt werden. Diese Regelung gilt insbesondere für Schüler/innen, Student/innen, Azubis, Empfänger von niedrigen Renten, Erwerbslose etc. Ein Anspruch auf eine Ermäßigung ist nicht gegeben.

Stabilität Psychische Gesundheit und Stabilität sind für unsere buddhistischen und persönlichkeitsbildenden Kurse unerlässlich.

Anmeldung Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen rechtzeitig direkt über unsere Homepage an. Anmeldefristen sind in der Kursbeschreibung vermerkt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage bezüglich kurzfristiger Programmänderungen. Sie finden dort rechtzeitig alle wichtigen Informationen.

Unsere Geschäftsbedingungen ... entnehmen Sie bitte der Homepage oder fragen Sie im Büro an.

Tibethaus-Ferien ... sind vom 3. bis 16.8.2026 (Sommerferien) und 21.12.2026 bis 3.1.2027 (Winterferien) und – soweit nicht anders vermerkt – an allen gesetzlichen Feiertagen.

Kursbeschreibung Bitte beachten Sie auch die ausführlichen Kursbeschreibungen auf unserer Homepage.

Übersetzungen ... werden in der Beschreibung angegeben.

LEHRENDE UND REFERENT/INNEN IM TIBETHAUS

S. E. Loden Sherab Dagyaab Kyabgön Rinpoche, Gründer und Senior Consultant des Tibethaus Deutschland. Er zählt zu den ranghöchsten Tulkus Tibets. Studium in Drepung (Tibet), Geshe Lharampa-Abschluss, 1966 bis 2004 Tibetologie (Universität Bonn).

S. E. Zong Rinpoche, geb. 1985, spiritueller Leiter des Tibethauses. Geshe Lharampa-Abschluss und einjährige Ausbildung am Oberen Tantra-Kolleg in Dharamsala. Rinpoche spricht und lehrt in einem ausgezeichneten Englisch, ist ein offener und zugewandter Lehrer. Er lebt in seinem Kloster in Mundgod.

Ehrw. Shenphen Rinpoche, Residenzlehrer des Tibethaus Deutschland und Leiter des Buddhismus-Bereichs. Er hält den höchsten akademischen Grad des Geshe Lharampa, lehrt in tibetischer Sprache und wird ins Deutsche übersetzt.

Thoesam Rinpoche, Studium an der Ratö Klosteruniversität bis 2011, Master am „Institute of Buddhist Dialectics“, Masterstudium der Tibetologie, geschäftsführender Vorstand, Leitung des Bereichs Kunst und Kultur und Referent für die tibetische Gemeinschaft.

Bhikshu Tenzin Peljor wurde 2006 von S. H. dem Dalai Lama vollordiniert. Absolvent des Buddhismus-Studiums im „Masters-Programm“ im Lama Tsongkhapa Institut, Italien. Unterrichtet Buddhismus und Meditation seit über 20 Jahren. Zertifikat zum Achtsamkeitsmeditationslehrer von Jack Kornfield und Tara Brach.

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psych., forscht und lehrt an der Universität Mannheim. Sie vertritt SEE-Learning und CBCT© in Deutschland und leitet die SÄLRIG-Ausbildung zur Begleitung im letzten Lebensabschnitt. Langjährige Schülerin von Dagyaab Rinpoche.

Andreas Ansmann-Bremm, Psychotherapeut, Teil des Leitungsteams Buddhismus und verantwortlich für den Tibethaus Verlag.

Alex Arsoudis meditiert regelmäßig seit über 7 Jahren und hat an vielen intensiven Schweigeretreats teilgenommen.

Martin Brüger, Bildender Künstler, langjähriger Praktizierender, Dharma-Tutor, Manager des Tibethaus Shop.

Pierre Gorseigner, ordiniert in der Zen-Tradition seit über 30 Jahren.

Simone Hensel arbeitet als Yoga/Achtsamkeitslehrerin und Gesundheitscoach im Raum Heidelberg/Mannheim.

Elke Hessel, Bereichsleitung Wissenschaft, Dharma-Tutorin, Leitung von Seminaren zur Vajrayana-Praxis und über tibetische Kultur. Betreuung der Sammlungen der Tibethaus Kulturstiftung, wohnhaft in Wiesen.

Birgit Justl, Dipl.-Betriebswirtin, Dipl.-Psychologin, Psychoanalytikerin, Dharma-Tutorin.

Annette Knüsel, Texterin und MBSR-Lehrerin, seit 1999 Studium und Praxis des Buddhismus.

Bob Lindemann, Betriebswirt, langjähriger Praktizierender, seit 2005 Schüler von Dagyaab Rinpoche. Kurs- und Retreat-Begleitung, Übersetzungen und Textarbeit.

Heike Merkle, Marketing-Kommunikations-Ökonomin, MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitscoach, Kursleiterin für Meditation.

Carsten Müller, Gesundheits- und Krankenpfleger, Weiterbildung zur Pflegedienstleitung, Palliative Care, Koordinator des Hospiz-Teams Lebensbogen. Er plant und organisiert die SÄLRIG-Ausbildung.

Claudia Rauer, Ayur-Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin (BDY), Fotoredakteurin.

Karl Rumpf, Arzt, Dharma-Tutor und langjähriger Schüler von Dagyaab Rinpoche und Zong Rinpoche.

PD Dr. Karsten Schmidt, Religionswissenschaftler (Goethe-Universität Frankfurt), Mitglied im Rat der Religionen, Teil der Bereichsleitung Wissenschaft.

Christian Stocker, Coach und Dipl. Kommunikationsdesigner (FH), MBSR Senior Teacher (Level 3), Certified Live-Online MBSR-Trainer, MBCL-Lehrer, AITW Awake in the Wild Meditation in Nature Teacher, Autor.

LEHRENDE UND REFERENT/INNEN IM TIBETHAUS

Greta Yangchen, Tibetologie-Studentin und Übersetzerin für Tibetisch und Englisch. Schülerin von Dagya Rinpoche. Sie hat in Dharamsala eine zweijährige Übersetzerinnenausbildung absolviert.

GASTLEHRER/INNEN

Do Tulku Rinpoche ist als Reinkarnation des 5. Raktrul Rinpoche anerkannt, erhielt eine elfjährige Ausbildung in buddhistischer Philosophie, Praxis und Debatte am Dzongsar-Institut in Indien und ist der spirituelle Leiter von Arya Tara's Net.

Dolpo Tulku Rinpoche wurde 1982 in Dho Tarap (Dolpo, Nepal) geboren und bereits als Kind von Dilgo Khyentse Rinpoche als Reinkarnation des 3. Dolpo Nyingchung Rinpoche erkannt sowie 1994 als spirituelles Oberhaupt von Dolpo inthronisiert.

2008 gründete er die Dolpo Tulku Charitable Foundation zur Unterstützung von Gesundheit, Bildung, Umweltschutz und kulturellem Erhalt in seiner Heimatregion, und heute lehrt er in Asien und Europa buddhistische Philosophie sowie Yoga der Namchö Tsa Lung Tradition und spricht über Themen wie Stress und Burn-out.

S. E. Serkong Tsenshap Rinpoche wurde in Spiti im indischen Bundesstaat Himachal Pradesh geboren. Er absolvierte seine Studien der buddhistischen Philosophie im Kloster Gaden Jangtse sowie am Institut für Buddhistische Dialektik in Dharamsala. Seit 2017 lehrt er weltweit und vermittelt buddhistische Philosophie und Praxis einem internationalen Publikum.

Geshe Ngawang Thapke ist ein tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister, der seine buddhistische Ausbildung 1995 mit der Geshe-Prüfung abgeschlossen hat. Seit 2000 lebt er in Deutschland. Neben seiner Lehrtätigkeit engagiert er sich für Straßenkinder und die Rettung von Tieren.

Tulku Ösel Dorje, 1980 in Rom geboren, ist der Sohn des Filmemachers Costanzo Allione und von Lama Tsültrim Allione; nach der Begegnung mit seinem Wurzellehrer Orgyen Khakhyab Lingpa verbrachte er mehrere Jahre im Einzelretreat in Tara Mandala. Er lebt heute als Residenzlehrer in Tara Mandala (USA), erhielt 2018 einen Master in Buddhistischen Studien in Kathmandu und wurde 2019 als Dorje Gyaltsab (Vajra-Regent) inthronisiert.

Pieter Oosthuizen und **Charlotte Rotterdam** sind langjährige Schüler des tibetischen Buddhismus und unterrichten Meditation, Chöd und andere buddhistische Praktiken in Nordamerika, Europa, Südafrika und online. Sie sind leitende Lehrer am Tara Mandala Buddhist Retreat Center, das von Lama Tsultrim Allione gegründet wurde.

GASTREFERENT/INNEN

Corinne Althaus, Berufs- und Erwachsenenbildnerin im Bereich der familienergänzenden Kinderbetreuung.

Pimpim de Azevedo ist eine portugiesische Künstlerin und Restauratorin für tibetische Architektur. Sie erwarb ihren Master-Abschluss in Kulturerbe-Wissenschaften am University College London und ist Mitbegründerin des Tibet Heritage Fund.

Ralf Bauer, Schauspieler, Moderator, Yoga-Lehrer und langjähriger Freund Tibets.

Dr. Sigrun von Borcke, ärztliche Psychotherapeutin, Schülerin von Lama Tsültrim Allione und von ihr autorisiert, die Methode „Den Dämonen Nahrung geben“ zu lehren.

Bettina Born praktiziert seit 25 Jahren Yoga, lebte über 10 Jahre in China und machte dort die Yoga-Lehrer-Ausbildung im Tibetan Heart Yoga und später beim Yoga Studies Institute die Ausbildung als Lady Niguma Lehrerin. Sie studierte ebenso lange die Lehren des tibetischen Buddhismus und findet die Anwendung dieser Lehren heute relevanter denn je.

Ngoshi Choedon ist eine autodidaktische tibetische freiberufliche Illustratorin und Papiercollage-Künstlerin. Sie lebt derzeit in Dharamsala, Indien.

Beate Dirkschnieder Dipl.-Päd., ethische Beraterin im Gesundheitswesen, hauptberuflich 30 Jahre tätig im stationären Hospiz, Schülerin von unterschiedlichen Lehrer/innen in der tibetisch-buddhistischen Tradition, Kursleiterin im Bereich Spiritual Care.

Dr. Chandra Chiara Ehm ist Anthropologin für Religion und Tibetwissenschaften an der École pratique des hautes études (EPHE) und dem Centre de recherche sur les civilisations de l'Asie orientale (CRCAO) in Paris. Sie arbeitet sowohl mit textuellen als auch mit qualitativen Forschungsmethoden und stützt sich dabei auf umfangreiche Feldforschungen.

Minka Hauschild, Yoga-Lehrerin, Reiseleiterin in Asien für buddhistische Pilgerreisen, Künstlerin und Leiterin des gemeinnützigen Vereins Sukha e. V.

Prof. Dr. Adelheid Herrmann-Pfandt studierte u. a. Indologie und Religionswissenschaft. Ihre Dissertation befasste sich mit Dakinis im Hinduismus, ihre Habilitationsschrift mit der Frühzeit des tibetischen Buddhismus. Sie ist Beiratsmitglied des Tibethauses.

Yutaka Hirako ist ein japanischer Architekt mit einem Bachelor-Abschluss in chinesischer Sprache und Kultur. Er arbeitet seit 1998 für den Tibet Heritage Fund.

Christine Koch, Ärztin in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Erwachsene, kunsttherapeutische Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche, Studium der Tibetischen Medizin von 2009 bis 2014, Abschluss B. A. in Kunsttherapie in 2026, interkulturelle-spirituelle Grundhaltung mit Forschungsinteresse.

Emanuel Leyer verbindet langjährige Erfahrung in Kampfkunst, Qigong und Meditation mit feiner Körperwahrnehmung und schafft in seinen Angeboten einen ruhigen Raum für Entspannung und innere Balance.

Dmitry Lyashenko, geb. 1977 im Fernen Osten der UdSSR, ist ein zeitgenössischer Künstler, der an zahlreichen internationalen Ausstellungen teilgenommen hat, darunter die 7. Moskauer Biennale und die 15. Istanbul Biennale. Nach seiner Flucht aus Russland 2022 aufgrund seiner offenen Anti-Kriegs-Haltung widmet er sich verstärkt dem Buddhadharma und begann das Projekt, 108 Porträts bedeutender Dharma-Lehrer verschiedener Traditionen zu zeichnen, das später als Buch veröffentlicht werden soll.

Dr. Dickyi Nyima, Bachelor in Tibetan Medicine and Surgery (BTMS); 8 Jahre Praxis-Erfahrung, Fortbildungen in Akupunktur u. a.

Saskia Wienholz, SEEL-Multiplikatorin, Autorin, Dozentin, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin.

MITGLIED WERDEN IM TIBETHAUS



Tibethaus Mandala, Foto: Tibethaus Deutschland

DAS TIBETHAUS IST EIN ORT FÜR

BEGEGNUNG
BUDDHISMUS
ACHTSAMKEIT
KULTUR
PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG
MITTEN IN FRANKFURT

Mit Ihrer Mitgliedschaft helfen Sie, diesen besonderen Ort zu erhalten und weiter wachsen zu lassen.

ALS MITGLIED ERHALTEN SIE

- Ermäßigungen auf viele Veranstaltungen
- Einladungen zu besonderen Formaten nur für Mitglieder
- das Chökor Tibethaus Journal



WIR FREUEN UNS,
WENN SIE TEIL
DAVON WERDEN

TIBETHAUS-SHOP | TIBETHAUS KULTURSTIFTUNG VERMIETUNG

Besuchen Sie unseren TIBETHAUS SHOP vor Ort und online!

Unser Shop möchte Ihr generelles Interesse für Tibet und den Buddhismus unterstützen und das in unseren Veranstaltungen und Kursen erworbene Wissen sachkundig vertiefen. Sein Büchersortiment orientiert sich thematisch an den Bereichen des Tibethauses: Buddhismus, Kunst + Kultur, Persönlichkeitsentwicklung, Heilkunde und Wissenschaftsdialog und hält sowohl einführende wie auch vertiefende Titel bereit. Natürlich auch alle verfügbaren Publikationen unseres Tibethaus Verlages. Der Verlag hat bisher über 150 Schriften publiziert, darunter wahre Kostbarkeiten. Viele, teilweise sehr seltene und umfangreiche Texte sind direkt aus dem Tibetischen übersetzt worden.

Besonders freuen wir uns, eine große Auswahl an buddhistischen Statuen und Thangkas (Rollbildern) direkt aus Nepal anbieten zu können. Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl und bieten auch an, für Sie spezielle Statuen und Thangkas zu besorgen oder herstellen zu lassen. Außerdem können Sie natürlich bei uns auch Meditationsbedarf wie Sitzkissen, Klangschalen, Räucherstäbchen, Ritualgegenstände etc. und verschiedene Tibetica finden.

Der Shop im ersten Stock des Tibethauses ist während der Besuchszeiten und während der Veranstaltungen geöffnet.

Leitung: *Martin Brüger*

Kontakt: *shop@tibethaus.com*

Über unseren Tibethaus Online-Shop können Sie Tibethaus Verlagspublikationen sowie Statuen und Thangkas bestellen:

www.tibethaus.com/shop/

TIBETHAUS KULTURSTIFTUNG

Unterstützen Sie die Projekte unserer Tibethaus Kulturstiftung, die 2016 ins Leben gerufen wurde.

www.tibethauskulturstiftung.com

Unsere schönen Räume können auch angemietet werden!

Das Tibethaus ist zentral gelegen zwischen Frankfurter Messe und Senckenberg Museum. Die lichten, klaren Räume mit Parkett und teilweise Stuckdecken eignen sich gut für kleine und große Workshops, Tagungen, private Konzerte, Sitzungen oder Lesungen. Es gibt einen großen Seminarraum, eine Lounge und mehrere Sitzungsräume.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an

vermietung@tibethaus.com

BUDDHISMUS
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG
KUNST + KULTUR
HEILKUNDE
WISSENSCHAFT
DIALOGFORUM

Tibethaus Deutschland e.V.
Georg-Voigt-Straße 4
60325 Frankfurt | Germany

Fon +49 (0) 69. 71 91-35 95
info@tibethaus.com
www.tibethaus.com

Bankverbindung:
Frankfurter Volksbank
Kontoinhaber:
Tibethaus Deutschland e.V.
BIC: FFVBDEFF
IBAN: DE81 5019 0000 6100 0142 95

Gefördert durch