

www.tibethaus.com

ལུ་ཤིང་ལོ་ལོ་ལོ་

PROGRAMM
JANUAR BIS JULI
2023



TIBETHAUS
བོད་ཀྱི་ཁང་པ།

PROGRAMM ÜBERSICHT JANUAR BIS JULI

A = Bereichsübergreifend, **B** = Buddhismus, **G** = Persönlichkeit und Gesellschaft, **K** = Kunst und Kultur, **H** = Heilkunde, **W** = Wissenschaft, **T** = auf Tibetisch, **rb** = Veranstaltungen im Retreathaus Berghof im Spessart

DEZEMBER

Mo. 12.12. G **MBSR-Informationsabend**
Christian Stocker und Heike Merkle

JANUAR

Mi. 11.1. B **Offene Meditation am Mittwochabend** (Beginn)
Birgit Justl, Martin Brüger und Pierre Gorseigner

Fr. 13.1. B **Einführung in die Meditation: Eine praktische Meditationstoolbox** (Beginn)

Tenzin Peljor

So. 15.1. K **Tibetisch-Lektüre- und Konversationskurs** (Stufe B2.1) (Beginn) | Thoesam Rinpoche

Mo. 16.1. G **Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)** (Beginn) | Dr. Corina Aguilar-Raab

Mo. 16.1. H **Hatha-Yoga-Kurs – Mittelstufe** (Beginn) | Claudia Rauer

Di. 17.1. H **Hatha-Yoga-Kurs – Einsteiger** (Beginn) | Claudia Rauer

Di. 17.1. H **Hatha-Yoga-Kurs – Geübte** (Beginn) | Claudia Rauer

Mi. 18.1. W **Schönheit und Weisheit zu neuem Leben erwecken: Der Bodhisattva Manjushri im Lindenmuseum Stuttgart**
Shenphen Rinpoche, Elke Hessel und Dr. Karsten Schmidt

Do. 19.1. W **Café Philosophie: Als Rainer Maria Rilke (1875-1926) dem Buddha begegnete ...** | Prof. Dr. Klaus Jork

Mo. 23.1. G **MBSR-Kurs 1_2023** (Beginn) | Christian Stocker

Di. 24.1. G **MBSR-Kurs 2_2023** (Beginn) | Heike Merkle

Do. 26.1. B **Buddhismus kennenlernen, Teil 1: Hält der Buddhismus, was er verspricht?**
Die Vier Edlen Wahrheiten | Dr. Corina Aguilar-Raab
Fr. 27.1. K **Dharamsala-Themenabend** | Thoesam Rinpoche
So. 29.1. B **Die Vier Siegel** (Beginn) | S. E. Zong Rinpoche

FEBRUAR

Do. 2.2. G **Depressions- und Burnoutprävention durch Achtsamkeit (MBCT)** (Beginn) | Monika Kansy

Do. 2.2. G **MBSR-Vertiefungskurs für Erfahrene** (Beginn)
Heike Merkle und Christian Stocker

Do. 9.2. G **Achtsamkeitskurs für Kinder (Beginn)** | Heike Merkle

Do. 9.2. W **Café Philosophie: Shantiniketan – „Heimstatt des Friedens“** | Prof. Dr. Klaus Jork

Fr. 10.2. bis So. 12.2. B/T **Ein friedlicher Geisteszustand, Zuversicht und Trost: Tibetisch-buddhistische Unterweisungen zur Unterstützung am Lebensende** | Shenphen Rinpoche

Do. 16.2. B **Buddhismus kennenlernen, Teil 2: Das Herz der buddhistischen Praxis: Meditation für ein besseres Leben**
Birgit Justl und Martin Brüger

Di. 21.2. K/T **Losar: Tibetische Neujahrsfeier** | Shenphen Rinpoche

MÄRZ

- Di. 7.3. K/T **Chotrül Düchen** | Shenphen Rinpoche
 Do. 9.3. W **Café Philosophie: Maitripa – „Mahamudra in wenigen Worten“** | Prof. Dr. Klaus Jork
 Do. 23.3. B **Buddhismus kennenlernen, Teil 3: Mandalas, weibliche Buddhas und komplexe Rituale: Buddhistisches Tantra in Tibet** | Elke Hessel
 Fr. 24.3. K **Klosteralltag in den abgelegenen Tälern des Himalaya** | Minka Hauschild
 Do. 30.3. B/T **Infoabend zum neuen Studienprogramm „Bewusstsein und Wahrnehmung: Sich selbst und die Welt erforschen“**
 Shenphen Rinpoche und Dharmatutor/innen
 Fr. 31.3. bis So. 2.4. G **SEE-Learning, die Zukunft der Bildung: Mitgefühl und Engagement leben und vermitteln**
 Silke Schlangenotto und Sandra Wick



APRIL

- Mi. 5.4. bis So. 9.4. B **Vajrayogini-Wang mit 37 Gottheiten rb**
 S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche
 Mi. 12.4. K **Modernes Tibetisch für Anfänger/innen** (Stufe A1.1)
 (Beginn) | Greta Yangchen
 Fr. 14.4. bis So. 16.4. B **Den Dämonen Nahrung geben rb**
 Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. med. Sigrun von Borcke
 Mo. 17.4. B **Offene Meditation am Montagmorgen** (Beginn)
 Shenphen Rinpoche
 Mo. 24.4. G **MBSR-Informationsabend**
 Christian Stocker und Heike Merkle
 Mo. 24.4. H **Hatha-Yoga-Kurs – Mittelstufe** (Beginn) | Claudia Rauer
 Di. 25.4. H **Hatha-Yoga-Kurs – Einsteiger** (Beginn) | Claudia Rauer
 Di. 25.4. H **Hatha-Yoga-Kurs – Geübte** (Beginn) | Claudia Rauer
 Fr. 28.4. G **SÄLRIG-Vortrag: Die Wolken verlieren – den Himmel gewinnen** | Beate Dirkschnieder

PROGRAMM ÜBERSICHT JANUAR BIS JULI

MAI

- Fr. 5.5. K/T** **Gemeinsames Vesakh-Fest im Tibethaus**
Shenphen Rinpoche
- Fr. 5.5. W** **Buddhas, Bodhisattvas und Göttinnen im tibetischen Buddhismus: Überlegungen zur tieferen Bedeutung ihrer Handgesten, Haltungen und Attribute**
Dr. Amy Heller
- Do. 11.5. W** **Café Philosophie: Karma, Schuld und Sünde – welche Bedeutung haben diese Begriffe in unserem Leben?** | Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 12.5. G** **SÄLRIG-Vortrag: Umgang, Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz** | Maren Ewald
- Fr. 12.5. B** **Ein „selbstregulierendes“ Universum – Über Meditation im Alltag und auf dem Kissen**
Ajahn Amaro
- Sa. 13.5. B** **“I’m Not Getting Anywhere with my Meditation ...” – Effort, Contentment and Purposefulness in the Process of Mind Training** | Ajahn Amaro
- So. 14.5. B** **The robe of the Buddha in different colors – When does ordination lead to narrowness and when to freedom?** | Ajahn Amaro
- Mo. 15.5. bis** **“If you put it all down, you’ll see the truth. If you don’t, you won’t!”** **rb** | Ajahn Amaro
- Mo. 22.5. B** **MBSR-Kurs 3_2023** (Beginn) | Heike Merkle
- Di. 16.5. G** **Elterliche Achtsamkeit: Mehr Gelassenheit im Familienalltag** (Beginn) | Heike Merkle
- Mi. 17.5. G** **MBSR-Kurs 4_2023** (Beginn) | Christian Stocker
- Mo. 22.5. G** **SORIG-TAGE – Das Men-Tsee-Khang (Institut für Traditionelle Tibetische Medizin und Astrologie) zu Gast im Tibethaus**
Dr. Passang Dhondup und Tenzin Loden
- Fr. 26.5. H** **Einführung in die Tibetische Heilkunde und Astrologie**
- Fr. 26.5. bis** **Konsultationen**
- So. 28.5. H** **Workshop zur Tibetischen Heilkunde**
- Sa. 27.5. H** **Workshop zur Tibetischen Astrologie**
- Sa. 27.5. H** **Reise nach Dharamsala**
Thoesam Rinpoche
- Mo. 29.5. bis**
- Sa. 10.6. K**

JUNI

- Do. 1.6. G** **MBSR-Vertiefungskurs für den Wiedereinstieg** (Beginn) | Heike Merkle und Christian Stocker
- So. 4.6. B/T** **Saka Dawa Düchen: Das Leben des Buddha**
Shenphen Rinpoche
- Di. 6.6. bis** **Vajrayogini-Retreat** **rb**
- So. 11.6. B** Bob Lindeman
- Do. 15.6. W** **Café Philosophie: Vier Weisen der Erkenntnis**
Prof. Dr. Klaus Jork
- Do. 22.6. B/T** **Infoabend zum neuen Studienprogramm „Bewusstsein und Wahrnehmung: Sich selbst und die Welt erforschen“**
Shenphen Rinpoche und Dharmatutor/innen

- Fr. 23.6. G** | **SÄLRIG-Vortrag: Musiktherapie in der Begleitung von Sterbenden** | Dr. Marco Warth
- Mo. 26.6. G** | **Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)** (Beginn) | Dr. Corina Aguilar-Raab
- JULI**
- Fr. 7.7. B** | **Die eigene Kraft realisieren** | S. E. Zong Rinpoche
- Sa. 8.7. B** | **In der Buddha-Natur leben** | S. E. Zong Rinpoche
- So. 9.7. K/T** | **Geburtstagsfeier Seiner Heiligkeit des Dalai Lama**
S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche
- Fr. 14.7. bis** | **Sommerkurs mit Zong Rinpoche rb**
Sa. 22.7. B | S. E. Zong Rinpoche
Sa. 22.7. A | **Sommerfest des Tibethauses und des Retreathauses Berghof rb**

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass es unter Umständen zu Änderungen im Programm kommen kann. Wir werden so früh wie möglich jegliche Informationen auf unserer Homepage – und für Kursteilnehmer/innen direkt durch unser Büro – bekanntgeben.



Wandmalerei
aus dem Gyantse
Kumbum, Tibet,
Hintergrund farblich
verändert

MONTAG

Offene Meditation am Montagmorgen (nur vor Ort)

Meditationskurs | Shenphen Rinpoche

Zu Beginn der Woche ist es hilfreich, dem eigenen Geist bewusst Ruhe und Konzentration zu schenken. Hierzu bietet unser tibetischer Residenzlehrer, Shenphen Rinpoche, am Morgen eine regelmäßige, offene Meditationssitzung an, zu der alle herzlich eingeladen sind. Die Veranstaltung ist für jedes Level geeignet, egal, ob man gerade erst anfängt oder bereits seit vielen Jahren regelmäßig meditiert. Rinpoche wird die Meditation selbstständig und ohne Übersetzer/in auf Deutsch anleiten. Hier bitten wir um Rücksichtnahme, seine Deutschkenntnisse sind noch auf Anfänger-Niveau.

Folgende Termine sind vorgesehen: Beginn ist der 17.4.2023.

Ab dann findet die Meditation in der Regel jeden Montag außer an Feiertagen und in den Tibethaus-Ferien (siehe S. 50) statt.

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit | jeweils 8 bis 8.40 Uhr

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

Hatha-Yoga-Kurs – Mittelstufe (vor Ort + online)

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. Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen). Es gibt zwei Durchgänge, für die man sich einzeln anmelden kann.

Erster Durchgang: 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3. und 20.3.2023 (10 Termine)

Zweiter Durchgang: 24.4., 1.5., 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6. und 3.7.2023 (10 Termine). Kein Yoga am Pfingstmontag, 29.5.2023. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 19.30 Uhr bis 21 Uhr

Kosten pro Durchgang | Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

DIENSTAG**Hatha-Yoga-Kurs – Einsteiger** (nur vor Ort)

Leitung | Claudia Rauer

Behutsame Einführung in einfache Yoga-Übungen und harmonische Übungsabläufe, die zu mehr Flexibilität und Gelassenheit führen. Wir legen den Fokus auf dynamische Abläufe, Atemübungen und Meditation. Der Kurs ist für Einsteiger/innen mit und ohne Yoga-Erfahrung sowie für Senior/innen geeignet und ist als Präventions-

kurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen). Es gibt zwei Durchgänge, für die man sich einzeln anmelden kann.

Erster Durchgang: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3. und 21.3.2023 (10 Termine)

Zweiter Durchgang: 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 30.5., 6.6., 13.6., 20.6. und 27.6.2023 (10 Termine)

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18 bis 19.30 Uhr

Kosten pro Durchgang | Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

Hatha-Yoga-Kurs – Geübte (nur vor Ort)

Leitung | Claudia Rauer

Beschreibung siehe Montagskurs.

Erster Durchgang: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3. und 21.3.2023 (10 Termine)

Zweiter Durchgang: 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 30.5., 6.6., 13.6., 20.6. und 27.6.2023 (10 Termine)

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Kosten pro Durchgang | Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

MITTWOCH

Offene Meditation am Mittwochabend (nur vor Ort)

Leitung | Birgit Justl, Martin Brüger und Pierre Gorsegner

In diesem offenen Kurs, an dem jeder teilnehmen kann, werden grundlegende buddhistische Meditationen, die zur Beruhigung des Geistes sowie zur Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Erkenntnis führen, vorgestellt und gemeinsam praktiziert. Einmal im Monat leitet der langjährige Zen-Praktizierende Pierre Gorsegner die Meditation aus seiner Tradition an.

Folgende Termine sind vorgesehen: Die Meditation findet in der Regel jeden Mittwoch außer an Feiertagen und in den Tibethaus-Ferien (siehe S. 50) statt, die Zen-Meditation am 18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5. sowie am 7.6.2023.

Die Teilnahme ist jederzeit möglich, es ist keine Anmeldung erforderlich. Bitte kommen Sie bei Ihrem ersten Besuch zehn Minuten früher.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

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

TIBETHAUS 2025

TIBET HAUS 2025

Geht mit uns den Weg zum TIBETHAUS 2025!

2017 ist unser Tibethaus in eine wunderschöne Gründerzeitvilla am Rande des zukünftigen Frankfurter Kulturcampus umgezogen, die anschließend zu unserer großen Freude von unserem Schirmherrn, dem XIV. Dalai Lama eingeweiht wurde. Spätestens jetzt wurde klar, dass wir mit der gewachsenen Organisation und dem großen Haus professionellere Wege beschreiten und uns modernisieren müssen. Der Beginn von Corona Anfang 2020 brachte das Vorhaben wieder mit Dringlichkeit auf die Agenda. Damals beschlossen wir, die Herausforderung anzunehmen: Das Projekt Tibethaus 2025 war geboren! Aber es gibt noch viel zu tun!

Unterstützt uns bitte jetzt bei diesem für uns alle so wichtigen Projekt! Wir freuen uns über große und kleine Spenden wie auch über Dauerspenden.

Weitere Infos zum Projekt über
<https://tibethaus.com/tibethaus2025/>



QR CODE SCANNEN
UND SPENDEN

BEREICHSÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN

FREITAG 14. BIS SONNTAG 16. APRIL 2023

Den Dämonen Nahrung geben

(nur vor Ort im Retreathaus Berghof)

Seminar | Dr. med. Regina Reeb-Faller und

Dr. med. Sigrun von Borcke

Mit „Den Dämonen Nahrung geben“ hat die buddhistische Lehrerin Lama Tsültrim Allione eine Methode entwickelt, über Körperwahrnehmung, Imagination und inneren Dialog mit störenden Aspekten wie gefühlsmäßige Blockaden, Süchte, Ängste, Depressionen und ungesunde Einstellungen, die uns leiden machen, in eine annehmend-mitfühlende „nährende“ Beziehung zu treten. Aus der tibetisch-buddhistischen Praxis „Chöd“ der Yogini Machig Labdrön (11. Jh.) hat sie das alte Weisheitswissen in modernes psychologisches Verständnis übertragen und ein äußerst effektives Werkzeug zur Selbsthilfe geschaffen. In der geschützten Atmosphäre des Retreathaus Berghof machen wir uns unter der Leitung der beiden erfahrenen Fachfrauen mit der Methode vertraut.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher. Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

Zeit | Freitag 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

Regulär 200 Euro | Mitglieder 150 Euro | Ermäßigt 80 Euro; jeweils zzgl. Übernachtung und Verpflegung



Machig Labdrön ma

BUDDHISMUS

„Das Glück nicht im Außen, sondern in Dir selbst finden.“

S. E. Dagyang Kyabgön Rinpoche

Dagyang Rinpoche



Unser breit gefächertes Buddhismus-Programm reicht von einer ersten Orientierung über Grundlagenvermittlung bis hin zu vertiefenden Studien- und Praxismodulen. Diese sind an die Herausforderungen des westlichen Lebens angepasst. Im offenen Dialog mit unseren tibetischen und westlichen Lehrer/innen beziehen wir auch die Erkenntnisse der modernen Geisteswissenschaften und eine zeitgemäße Didaktik mit ein.

BUDDHISMUS KENNENLERNEN

Diese Reihe ist gedacht für alle Interessierten, die den Buddhismus modern und fundiert kennenlernen möchten. Bei jeder Veranstaltung bekommen Sie eine andere Perspektive geboten: die wichtigsten Lehrinhalte, Praxisansätze, Meditation und ihre Anwendung, und die Welt des Tantra. Diese Einstiegsabende sind ideal für neugierige „Newcomer“ und Menschen, die bereits einen Zugang zum Buddhismus haben und spezielle Aspekte ein wenig vertiefen möchten. Wer dann Lust auf mehr bekommen hat, ist herzlich eingeladen, im zweiten Halbjahr am Studien- und Praxisprogramm „Erklär mir Buddhismus“ teilzunehmen.

Anmeldung bitte jeweils bis spätestens zwei Tage vorher.

Alle Termine können auch einzeln besucht werden.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Jeweils regulär 15 Euro | Mitglieder 10 Euro | Ermäßigt 5 Euro

BUDDHISMUS KENNENLERNEN

DONNERSTAG 26. JANUAR 2023

Teil 1: Hält der Buddhismus, was er verspricht?

Die Vier Edlen Wahrheiten (vor Ort + online)

Vortrag, Übungen, Dialog | Dr. Corina Aguilar-Raab

Was ist unsere eigene Herangehensweise bei den unterschiedlichen Arten von Herausforderungen im Leben? Wenn wir verstehen, wo wir für Problemlösungen in unserem Leben ansetzen müssen und zudem die richtigen Werkzeuge haben, fällt es uns leichter, ausgewogen und gelassen zu leben – allen Hindernissen zum Trotz. Im interaktiven Vortrag führt die Psychologin Corina Aguilar-Raab in die sogenannten Vier Edlen Wahrheiten als gemeinsame Grundlage aller buddhistischen Schulen ein. Der Abend wird abgerundet durch eine angeleitete Achtsamkeitspraxis.

DONNERSTAG 16. FEBRUAR 2023

Teil 2: Das Herz der buddhistischen Praxis:

Meditation für ein besseres Leben (vor Ort + online)

Vortrag, Übungen, Dialog | Birgit Justl und Martin Brüger

Meditation kann Sie in Stressphasen zur Ruhe bringen. Wer sie kontinuierlich übt, findet Gelassenheit und die Fähigkeit zu echter Freude und Mitgefühl. Das eigentliche Ziel aber ist das sogenannte Erwachen und das Verständnis über die wahre Natur der Wirklichkeit. Die wichtigsten Formen der buddhistischen Meditation und Achtsamkeitsübungen werden von den beiden erfahrenen Meditationslehrer/innen Birgit Justl und Martin Brüger vorgestellt und einige davon angeleitet.

DONNERSTAG 23. MÄRZ 2023

Teil 3: Mandalas, weibliche Buddhas und komplexe

Rituale: Buddhistisches Tantra in Tibet (vor Ort + online)

Lichtbildvortrag und Dialog | Elke Hessel

Die tantrischen Strömungen im tibetischen Kulturkreis gehören zum Mahayana-Buddhismus und beinhalten tiefgründige Methoden, um die eigene Gedankenwelt zu fokussieren und zu transformieren. Der Einstieg ins Tantra mit seiner großen Vielfalt an Symbolen, Ritualen, Meditationen und sogenannten Gottheiten (Symbolbilder für Buddha-Qualitäten) ist nicht einfach, aber äußerst faszinierend. Wie funktioniert die tantrische Praxis? Wie ist sie entstanden, und auf welchen philosophischen Grundkonzepten basiert sie?



Chenresig-Statue aus dem roten Saal des Tibethauses

BUDDHISMUS | ALLGEMEIN

KENNZEICHNENDE SYMBOLE:

○ Orientierung □ Grundlagen ⊕ Vertiefung ⚙ Tantra

FREITAG 13. JANUAR 2023

○ □ **Einführung in die Meditation:**
Eine praktische Meditationstoolbox (nur online)
Praxiskurs | Tenzin Peljor

Meditation, was ist das eigentlich und wie geht das? An neun Freitagen werden die gängigen Meditationsarten, die der buddhistische Übungsweg bietet, vorgestellt und angeleitet. Ein Schwerpunkt liegt auf der Anwendung im Alltag und der grundsätzlich praktischen Relevanz für das Leben. Alle Termine können auch einzeln besucht werden.

Teil 1: 17 bis 18 Uhr: Meditation zur Stärkung der Achtsamkeit und geistigen Ruhe. Erklärung, Übung, Austausch.

Teil 2: 18.20 bis 19.30 Uhr: Analytische Meditation. Erklärung, Übung, Austausch.

Die ungeschnittenen Audio-Aufnahmen und ergänzendes Material werden zeitnah online zur Verfügung gestellt.

Folgende Termine sind vorgesehen: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3. sowie 10.3.2023

Anmeldung nicht erforderlich. Online-Teilnahme über einen offenen Zoom-Link (siehe Webseite).

Zeit | 17 bis 19.30 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über Unterstützung des Kursleiters durch Dana (siehe S. 50).

BUDDHISMUS | ALLGEMEIN

SONNTAG 29. JANUAR 2023

🔲 **Die Vier Siegel** (nur online)

🕸 Unterweisungen | S. E. Zong Rinpoche

Die Frage der Unterscheidung zwischen Buddhisten und Nicht-Buddhisten stellte sich in alten Zeiten genauso wie in der Gegenwart. Im alten Indien geschah dies gewöhnlich auf der Grundlage philosophischer Ansichten über die Natur des Selbst und der Phänomene. Eine bequeme und prägnante Art, die buddhistischen Ansichten zu beschreiben, sind die Vier Siegel. Menschen, die die Vier Siegel akzeptieren, werden als Buddhisten in Bezug auf die Sichtweise betrachtet, und diejenigen, die die Drei Juwelen als ihre letztendliche Quelle der Zuflucht akzeptieren, werden als Buddhisten in Bezug auf ihr Verhalten betrachtet. An fünf Sonntagen wird Zong Rinpoche online Belehrungen über jedes dieser Vier Siegel geben. Nicht einzeln buchbar.

Folgende Termine sind vorgesehen: 29.1., 12.2., 26.2., 12.3. sowie 26.3.2023

Hinweis: Sprache ist Englisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | jeweils 15 bis 16.30 Uhr

Regulär 90 Euro | Mitglieder 55 Euro | Ermäßigt 35 Euro

FREITAG 10. BIS SONNTAG 12. FEBRUAR 2023

🔲 **Ein friedlicher Geisteszustand, Zuversicht und Trost:**

🕸 **Tibetisch-buddhistische Unterweisungen zur Unterstützung am Lebensende** (vor Ort + online)

Unterweisungen | Shenphen Rinpoche

Der tibetische Buddhismus lehrt uns, dass Angst und die Vermeidung der Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben nicht notwendig sind und letztendlich Hindernisse hervorrufen. Dies zu erkennen und anzuwenden, hilft sowohl anderen als auch uns selbst im Sterbeprozess. Shenphen Rinpoche wird dabei Fragen beantworten wie: „Was bedeutet der Tod?“, „Wie geschieht das Sterben und was passiert danach?“ Dieses Seminar ist geeignet für Menschen, die Sterbende unterstützen sowie jeden, der sich bewusst machen möchte, dass alles vergänglich ist.

Hinweis: Sprache ist Tibetisch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten. Für Teilnehmer/innen der aktuellen SÄLRIG IV-Ausbildung ist die Teilnahme gebührenfrei.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.


Zeit | Freitag 19 bis 21 Uhr, Samstag 10 bis 18 Uhr, Sonntag 10 bis 13.30 Uhr

Regulär 140 Euro | Mitglieder 85 Euro | Ermäßigt 55 Euro



Zong Rinpoche

DONNERSTAG 30. MÄRZ 2023

  **Infoabend zum neuen Studienprogramm
„Bewusstsein und Wahrnehmung:
Sich selbst und die Welt erforschen“** (vor Ort + online)
Infoabend | Shenphen Rinpoche und Dharmatutor/innen

Eine wichtige Kernkompetenz des Buddhismus ist die breitgefächerte Möglichkeit, mit fein tarierten Methoden das eigene Bewusstsein zu schärfen und zu entwickeln. Wie funktioniert unsere Wahrnehmung? Wie erlangen wir mehr geistige Kontrolle und gleichzeitig Entspannung? Mit Themen aus „Science and Philosophy“ des Dalai Lama führen wir u. a. einen spannenden Dialog der westlichen und östlichen Wissenschaften. Dieses im Herbst 2023 beginnende Studienprogramm richtet sich u. a. an Psychologen, Menschen in Sozialberufen, Interessierte an Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining und Buddhisten, die ihren Geist entfalten möchten. Mehr Infos siehe Homepage. Ein weiterer Informationsabend findet am 22.6.2023 statt.

Hinweis: Sprache ist Tibetisch und Deutsch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

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

BUDDHISMUS | ALLGEMEIN

FREITAG 12. MAI 2023

○□ Ein „selbstregulierendes“ Universum – Über Meditation im Alltag und auf dem Kissen

(vor Ort + online)

Vortrag | Ajahn Amaro

Am Anfang versucht man, in der Meditation erzwungen konzentriert oder friedlich zu sein. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass es nicht darum geht zu versuchen, die Essenz des Geistes friedlich oder wach zu machen. Aus buddhistischer Sicht ist das bereits der Fall. Aber diese Qualitäten werden verdeckt durch den Alltag. Ein Weg nach vorne besteht darin, sich sanft von den geistigen Gewohnheiten des Greifens und Ablehnens abzuwenden. Stattdessen stellt sich das Herz, indem es sich der natürlichen Ordnung der Dinge bewusst ist, spontan auf die Gegenwart ein. Dieses Prinzip der Radikalen Akzeptanz wird an diesem Abend für Neueinsteiger/innen wie auch für erfahrene Praktizierende von Ajahn Amaro erläutert, dem bekannten englischen Mönch und Meditationsmeister aus der thailändischen Waldtradition.

Hinweis: Sprache ist Englisch. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über Unterstützung des Kursleiters durch Dana (siehe S. 50).

SAMSTAG 13. MAI 2023

⊕ "I'm Not Getting Anywhere with my Meditation ..." – Effort, Contentment and Purposefulness in the Process of Mind Training (vor Ort + online)

Seminar | Ajahn Amaro

Our culture is essentially pragmatic and goal-oriented, so we put a lot of effort into our work, our education, even our vacations, and we expect certain results. In many cases this is a fairly fair assumption, but when it comes to mind training things are far less predictable. We can strive faithfully and vigorously for years, but feel like we're "not getting anywhere." "What's wrong?" we ask ourselves, "why am I still struggling with x, y or z after all these years?" In this seminar we will examine some of the aspects of mind training as taught in the Thai Forest Tradition, as well as their positive and negative qualities.

Hinweis: Sprache ist Englisch.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 10 bis 16 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über Unterstützung des Kursleiters durch Dana (siehe S. 50).



Ajahn Amaro

SONNTAG 14. MAI 2023

**□ The robe of the Buddha in different colors –
When does ordination lead to narrowness and when
to freedom?** (vor Ort + online)

Dialogveranstaltung | Ajahn Amaro und Shenphen Rinpoche

The set of rules for ordained is very extensive and complex and covers all areas of life. In this regard, it can lead to overwhelm and constriction. But when does it lead to more serenity and freedom? And can today's modern man, who is also confronted with many rules and everyday realities, draw parallels? The two monks Ajahn Amaro and Shenphen Rinpoche will get to the bottom of these questions from their everyday life, experience and tradition in a profound and humorous way.

Hinweis: Sprache ist Englisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 11 bis 13 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über Unterstützung des Kursleiters durch Dana (siehe S. 50).

DONNERSTAG 22. JUNI 2023

**□ Infoabend zum neuen Studienprogramm
„Bewusstsein und Wahrnehmung:
Sich selbst und die Welt erforschen“** (vor Ort + online)
Siehe Eintrag vom 30. März.

BUDDHISMUS | ALLGEMEIN

FREITAG 7. JULI 2023

○□ **Die eigene Kraft realisieren** (vor Ort + online)

Vortrag | S. E. Zong Rinpoche

Um effektiv am eigenen Geist zu arbeiten und zu praktizieren, ist es wertvoll, sich der eigenen Fähigkeiten, Stärken, Motivation und Ziele bewusst zu sein. In seiner unvergleichlichen Art wird der junge Gelehrte, der seit einiger Zeit auch der zweite spirituelle Leiter des Tibethauses ist, an diesem Abend darüber sprechen, wie die eigene innere Kraft gut und leicht realisierbar ist.

Hinweis: Sprache ist Englisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 15 Euro | Mitglieder 10 Euro | Ermäßigt 5 Euro

SAMSTAG 8. JULI 2023

○ **In der Buddha-Natur leben** (vor Ort + online)

Seminar | S. E. Zong Rinpoche

Die Fähigkeit, die Buddhaschaft zu erreichen, wohnt jedem Lebewesen inne. Dieses Potential bzw. diese Natur des Geistes nennen wir Buddha-Natur. In den Schriften gibt es sehr komplizierte Erläuterungen zur Buddha-Natur. Zong Rinpoche, der zweite spirituelle Leiter des Tibethauses, hat jedoch die wunderbare Eigenschaft, selbst sehr komplexe Themen einfach und verständlich zu erklären. So ist dieser Seminartag für alle Interessierten wärmstens zu empfehlen.

Hinweis: Sprache ist Englisch.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 11 bis 18 Uhr

Regulär 75 Euro | Mitglieder 45 Euro | Ermäßigt 30 Euro



Das wunderschöne Seminarhaus, das von langjährigen Schüler/innen von Dagya Rinpoche erworben wurde und eng mit dem Tibethaus zusammenarbeitet, liegt am Ortsrand von Wiesen, einem idyllischen Dorf im Naturpark Spessart, inmitten einer grünen Oase, umgeben von ausgedehnten Wäldern. Alle buddhistischen Veranstaltungen des Tibethauses im Retreathaus Berghof sind Kooperationsveranstaltungen!

ACHTUNG: Für die Veranstaltungen im Berghof und auch für Kost und Logis (pro Tag: veg. Vollverpflegung 32 Euro, zzgl. 3 Euro bei speziellen Diätanforderungen, Übernachtung pro Person: 10-54 Euro) bitte direkt anmelden über den untenstehenden Link. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung auch Ihren Übersetzungsbedarf (z.B. vom Englischen ins Deutsche) an, falls eine Übersetzung für die Veranstaltung angeboten wird.

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

BUDDHISMUS | RETREATHAUS BERGHOF

MITTWOCH 5. BIS SONNTAG 9. APRIL 2023

🌀🌀 **Vajrayogini-Wang mit 37 Gottheiten** (nur vor Ort)

Seminar | S. E. Dagyang Kyabgön Rinpoche

Zu unserer großen Freude wird uns Rinpoche eine sehr seltene Ermächtigung in Vajrayogini mit 37 Gottheiten erteilen. Es handelt sich dabei um einen vollständigen Wang aus dem Mutter-Tantra zur Narö Kachöma aus dem Demchog Rabjang Zyklus. Rinpoche hat diesen Wang selbst erst einmal, im Jahr 2000, gegeben. Als Teilnahmevoraussetzung gilt wie immer bei Rinpoches Tantra-Kursen, dass man Zuflucht genommen und eine solide Lamrim-Grundlage hat. Am Mittwoch beginnt Rinpoche mit einer Einführung, am Donnerstag findet der Vorbereitungsteil, am Freitag der Hauptteil des Wang statt. Am Samstag gibt er eine Einführung zur Sadhana-Praxis, am Sonntag gemeinsame Meditation.

Hinweis: Sprache ist Englisch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | Beginn: Mittwoch 18 Uhr, Ende: Sonntag 14 Uhr

Regulär 300 Euro | Mitglieder 180 Euro | Ermäßigt 120 Euro

MONTAG 15. BIS MONTAG 22. MAI 2023

"If you put it all down, you'll see the truth.

If you don't, you won't!" (nur vor Ort)

🌀🌀 Vipassana-Retreat | Ajahn Amaro

"The Buddha told us to lay down everything that has no real enduring substance. When you let go of everything, you will see the truth. If you don't, you won't.. [...] If you know something with wisdom, then you let it go and there is no suffering. The mind is bright, cheerful, and peaceful, and when it turns away from distractions it is undivided. This letting go will calm your mind."

(Excerpt from a discourse by Ajahn Chah)

Ajahn Amaro will teach the cultivation of Vipassana (insight) and Shamatha (calm abiding) in this retreat. According to the forest tradition, they condition and refine each other in meditation.

Hinweis: Sprache ist Englisch.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Zeit | Beginn: Montag 18 Uhr, Ende: Montag 14 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über Unterstützung des Kursleiters durch Dana (siehe S. 50).



DIENSTAG 6. BIS SONNTAG 11. JUNI 2023



Vajrayogini-Retreat (nur vor Ort)

Tantrisches Retreat | Bob Lindeman

Die Vajrayogini-Praxis ist wunderbar, übersichtlich und gleichzeitig sehr tiefgründig in der Durchführung und bei Praktizierenden sehr beliebt. Unser Lehrer Dagya Rinpoche gibt an Ostern erneut die Einweihung. Es ist gut und sinnvoll, im Rahmen eines Retreats vertiefende Erfahrungen und Wissen zu dieser Praxis zu sammeln. Diese Tage im schönen Berghof dienen entweder als Annäherungsretreat oder als Fortsetzungs- und Endphase eines zuhause begonnenen maßgeblichen Retreats. Am Sonntag, dem 11.6., wird das Retreat mit einer gemeinsamen Feuerpuja abgeschlossen.

Anmeldeschluss ist der 1. Mai.

Zeit | Beginn: Dienstag 17 Uhr, Ende: Sonntag 15 Uhr

Regulär 160 Euro | Mitglieder 95 Euro | Ermäßigt 65 Euro

BUDDHISMUS | RETREATHAUS BERGHOF

FREITAG 14. BIS SAMSTAG 22. JULI 2023

 **Sommerkurs mit Zong Rinpoche** (vor Ort + teils online)
Unterweisungen | S. E. Zong Rinpoche

Hinweis: Sprache ist Englisch. Für weitere Informationen und Teilnahmevoraussetzungen besuchen Sie bitte unsere Homepage. Alle Teile sind einzeln buchbar. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vorher.

Teil A (Tantra): 14.-16.7.2023: Sieben Medizin-Buddha-Ermächtigung in der Tradition von Shantarakshita und Kommentarunterweisungen zur Praxis (nur vor Ort)

Die Praxis des Medizin-Buddha kommt sowohl in den Sutras als auch in den Tantras vor. Sie wird in der Vajrayana-Tradition als Kriya-Tantra eingestuft. Sie ist in allen tibetisch-buddhistischen Traditionen verbreitet und spielt auch eine wichtige Rolle in der traditionellen tibetischen Heilkunde. Dabei bezieht sie sich nicht nur auf die Überwindung von Krankheiten und Beschwerden, sondern auch auf die Überwindung von Gewalt, die Reinigung von negativen Handlungen und die Erlangung von Weisheit usw. Die idealen Voraussetzungen: Vertrautheit mit den Theorien und der Praxis von Entsagung, Bodhicitta und Leerheit.

Zeit | Beginn: Freitag 17 Uhr, Ende: Sonntag 15 Uhr

Regulär 115 Euro | Mitglieder 70 Euro | Ermäßigt 45 Euro

Teil B (Sutra): 17.-21.7.2023: Die Juwelenkette der Bodhisattvas (vor Ort + online)

Rinpoche wird die sieben Punkte des Bodhicitta anhand des sehr beliebten und tiefgründigen Werkes „Juwelenkette der Bodhisattvas“ darlegen, das im 11. Jh. vom indischen Gelehrten Atisha verfasst wurde. In kraftvollen Versen legt Atisha hier seine Grundgedanken dar, wie wir unser Leben führen, unsere Gedanken leiten, unser Handeln anderen gegenüber gestalten sollen. Wie wir von Tag zu Tag, von Moment zu Moment unseren Geist hin zu einer wahrhaft altruistischen Ausrichtung leiten können. Dieser Text ist wie eine Art Vermächtnis Atishas, inspirierend und zeitlos.

Zeit | Beginn: Montag 15 Uhr, Ende: Freitag 15 Uhr

Regulär 275 Euro | Mitglieder 165 Euro | Ermäßigt 110 Euro

Sommerfest: 22.7.2023 (nur vor Ort)

Im Anschluss an diese kostbaren Unterweisungen wollen wir, wie jedes Jahr, mit unseren verehrten Lehrern S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche, S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche ein Sommerfest in Haus und Garten feiern und gemeinsam harmonisch bei gutem Essen beisammen sein.

Zeit | Beginn: Samstag 15 Uhr, offenes Ende

Regulär 30 Euro | Mitglieder 20 Euro | Ermäßigt 10 Euro

TIBETISCHE FEIERTAGE UND FESTE

Wir möchten Sie herzlich einladen, an den bei uns ausgerichteten Feiertagen und Festen teilzunehmen! Viele Veranstaltungen werden gemeinsam mit dem Verein der Tibeter organisiert.

Abbildung des Hasen aus dem Zwölfjahreszyklus, Wandmalerei aus Bhutan



DIENSTAG 21. FEBRUAR 2023

Losar: Tibetische Neujahrsfeier (nur vor Ort)

Feier | Shenphen Rinpoche

So wie viele Kulturen hat auch die tibetische Kultur ihren eigenen besonderen Neujahrstag (Losar), der in diesem Jahr am 21.2.2023 stattfindet. Es beginnt das Jahr 2150, das Jahr des Wasserhasen. Wir werden diesen besonderen Tag mit der tibetischen Gemeinde Frankfurt feiern. Wie jedes Jahr beginnen wir mit einer gemeinsamen, glücksverheißenden Rezitation unter der Leitung von Shenphen Rinpoche, danach führen die Kinder der Sherab-Ling-Schule einen tibetischen Tanz auf. Wenn Sie die tibetische Kultur noch nicht kennengelernt haben, dann ist dies eine großartige Gelegenheit für Sie. Zum Schluss wird noch ein leckeres tibetisches Essen serviert.

Hinweis: Sprache ist Deutsch und Tibetisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 11 bis 13 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.

TIBETISCHE FEIERTAGE UND FESTE

DIENSTAG 7. MÄRZ 2023

Chotrül Düchen (vor Ort + online)

Vortrag | Shenphen Rinpoche

In der tibetischen Tradition ist Chotrül Düchen eines der vier besonderen buddhistischen Feste, die an vier Ereignisse im Leben des Buddha erinnern. Chotrül Düchen ist auch als Chonga Chöpa oder als Butterlampenfest bekannt. Dieses Ereignis findet, nach dem tibetischen Kalender, am fünfzehnten Tag des ersten Monats statt. Seit vielen Jahren kommt S. H. der Dalai Lama an diesem besonderen Tag in den Tsuglagkhang-Tempel, um der Öffentlichkeit Unterweisungen zu geben. Auch im Tibethaus werden wir an diesem besonderen Tag gemeinsam rezitieren und meditieren, und Shenphen Rinpoche wird über die Lebensgeschichte des Buddha erzählen.

Hinweis: Sprache ist Tibetisch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.

FREITAG 5. MAI 2023

Gemeinsames Vesakh-Fest im Tibethaus (nur vor Ort)

Feier | Shenphen Rinpoche

Für einen Buddhisten gibt es kein wichtigeres Ereignis als den jährlichen Vesakh-Tag, an dem an Geburt, Erleuchtung und Tod von Buddha Shakyamuni erinnert wird. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir diesen Tag gemeinsam mit anderen buddhistischen Gruppen hier in Frankfurt feiern werden. Die Veranstaltung beginnt mit der Rezipitation des „Herz-Sutra“ in verschiedenen Sprachen, gefolgt von einem kurzen Austausch über die Lebensgeschichte des Buddha und einer offenen Diskussion über die religiöse Harmonie in der Zukunft. Sie alle sind herzlich willkommen, und wir freuen uns, wenn Sie einige Gaben für die Ordinierten der verschiedenen Gruppen mitbringen könnten.

Hinweis: Sprache ist Deutsch und Englisch.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 11 bis 13 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.

SONNTAG 4. JUNI 2023

Saka Dawa Düchen: Das Leben des Buddha (vor Ort + online)

Vortrag | Shenphen Rinpoche

„Saka Dawa“ nennt sich im Tibetischen der Monat, in dem buddhistische Traditionen ihre wichtigsten Feiertage wie Buddhas Geburt,

Erleuchtung und Parinirvana feiern. Dieser gilt als besonders kraftvoll und segensreich. Am Haupttag des Monats wird Shenphen Rinpoche Erklärungen zu Saka Dawa geben und über das Leben des Buddha erzählen sowie eine Meditation und verschiedene Rezitationen anleiten.

Hinweis: Sprache ist Tibetisch. Eine Übersetzung ins Deutsche wird angeboten.

Anmeldung nicht erforderlich. Online-Teilnahme über einen offenen Zoom-Link (siehe Webseite).

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

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

SONNTAG 9. JULI 2023

Geburtsstagsfeier Seiner Heiligkeit des Dalai Lama (nur vor Ort)

Feier | S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche

Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama wird am 6. Juli 88 Jahre alt. Wir möchten daher herzlich zur Geburtsstagsfeier einladen, die wir am 9. Juli zusammen mit der tibetischen Gemeinschaft in Frankfurt feiern wollen. Wir beginnen die Veranstaltung mit einer Rezitation, die von Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche geleitet wird. Es folgen verschiedene kulturelle Beiträge der Tibeter und der Kinder der Sherab-Ling-Schule. Und es wird ein Mittagsbuffet serviert. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Blume als Opfergabe mit.

Hinweis: Sprache ist Deutsch und Tibetisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 11 bis 13 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kultur-Bereich.

SAMSTAG 22. JULI 2023

Sommerfest des Tibethauses und des Retreathauses Berghof (nur vor Ort)

Im Anschluss an unseren jährlichen Sommerkurs (siehe S. 24) wollen wir mit unseren verehrten Lehrern S. E. Dagya Kyabgön Rinpoche, S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche ein Sommerfest in Haus und Garten feiern und gemeinsam harmonisch bei gutem Essen beisammen sein.

Hinweis: Sie sind herzlich eingeladen, auch wenn Sie nicht am Sommerkurs teilgenommen haben! Das Fest findet im Retreat-haus Berghof im Spessart statt.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Zeit | Beginn: Samstag 15 Uhr, offenes Ende

Regulär 30 Euro | Mitglieder 20 Euro | Ermäßigt 10 Euro

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

Die komplexen Fragestellungen unserer Gesellschaft bedürfen differenzierter Modelle und Antworten. Wir bieten Raum für neueste Erkenntnisse der Geistes- und Neurowissenschaft, in feiner Abstimmung kombiniert mit den Ansätzen der zeitlosen indo-tibetischen Psychologie und Philosophie. Seit vielen Jahren bewährt sind u.a. Methoden der Stressbewältigung (MBSR), des kognitiven Mitgefühlstrainings (CBCT), des sozialen, emotionalen und ethischen Lernens (SEEL), der (achtsamkeitsbasierten) Rückfallprävention für Depressionsgefährdete (MBCT) sowie von SÄLRIG, einer Ausbildung zur Begleitung im letzten Lebensabschnitt.

 **MBSR**

 **CBCT**

 **SEEL**

 **MBCT**

 **SÄLRIG**





ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG (MBSR)

Mindfulness-Based Stress Reduction

Bedeutung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Erläuterung: Achtsamkeit ist das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um und in uns auftaucht. Sich dabei von Gedanken und Verhaltensmustern frei zu machen, hilft Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen.

Zielgruppe:

- Menschen, die nach effektiven Methoden der Stressbewältigung suchen
- die unter psychischen oder psychosomatischen Beschwerden als Folge von Überbelastung leiden
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit und inneren Balance leisten möchten

ACHTSAMKEITSKURSE FÜR KINDER UND FÜR ELTERN

DONNERSTAG 9. FEBRUAR 2023

Achtsamkeitskurs für Kinder (nur vor Ort)

8-Wochen-Programm | Heike Merkle

Achtsamkeit unterstützt und hilft Kindern, auf spielerische und sanfte Art zu wachsen – voller Selbstvertrauen, Kraft und Mut. Leistungsdruck in der Schule, Streit mit Freunden, digitale Reizüberflutung, Angst, elterliche Erwartungen nicht zu erfüllen, familiäre Probleme – Kinder sind heute enormem Stress ausgesetzt. Säkular, spielerisch, leicht und mit herzlicher Offenheit lernen die Kinder ihre eigenen Stärken, Ressourcen und Grenzen kennen. Selbstvertrauen, emotionale Intelligenz wie auch Stressresilienz werden gestärkt und ein freundlicher Umgang mit sich selbst und anderen geübt. Der Kurs ist für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren geeignet.

Infoabend: Der gebührenfreie Online-Infoabend für Eltern findet am Mittwoch, dem 18. Januar 2023, von 19.30 bis 20.30 Uhr statt. Anmeldung dazu bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Folgende Termine sind vorgesehen: 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. und 30.3.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 16 bis 17.30 Uhr

Regulär 180 Euro | Ermäßigt 144 Euro

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

MITTWOCH 17. MAI 2023

Elterliche Achtsamkeit: Mehr Gelassenheit im

Familienalltag (nur online)

8-Wochen-Programm | Heike Merkle

Dieser Kurs eignet sich für Erwachsene, die mit Kindern zusammenleben oder beruflich Kontakt mit Kindern haben. Spezielle Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeübungen helfen, die Selbstwahrnehmung zu schulen, eigene automatische Reaktionsmuster sowie die eigenen Stressreaktionen besser zu verstehen, einen konstruktiveren Umgang damit zu finden. Die daraus entstehende Selbstkompetenz und Selbstfürsorge führt zu mehr Handlungsspielraum, Wertschätzung und Gelassenheit im Alltag. Achtsamkeits- und Selbsterfahrungsübungen, wertschätzender Austausch in der Gruppe und Impulse zu neurobiologischen und psychologischen Hintergründen stehen im Fokus. Bitte beachten Sie, diese Veranstaltung ist keine Elternberatung.

Infoabend: Der gebührenfreie Online-Infoabend zum Kurs findet am Mittwoch, dem 15. März 2023, von 19.30 bis 20.30 Uhr statt. Anmeldung dazu bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Folgende Termine sind vorgesehen: 17.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 28.6., 5.7. und 12.7.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Regulär 410 Euro | Mitglieder 360 Euro

Ermäßigter Preis auf Anfrage

KLASSISCHE MBSR-KURSE: MBSR-INFORMATIONSBENDE

Leitung | Christian Stocker und Heike Merkle

Anmeldung bitte jeweils bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | jeweils 19 bis 20.30 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Persönlichkeits- und Gesellschafts-Bereich.

Termine:

MONTAG 12. DEZEMBER 2022

MONTAG 24. APRIL 2023

MBSR-KURSE IM 1. HALBJAHR

(je nach Kurs vor Ort oder online)

8-Wochen-Programm | Christian Stocker und Heike Merkle

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Regulär 410 Euro | Mitglieder 360 Euro

Ermäßigter Preis auf Anfrage

Termine:

BEGINN: MONTAG 23. JANUAR 2023 (nur vor Ort)

Kurs 1_2023 | Christian Stocker

Folgende Termine sind vorgesehen: 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3. sowie ein Achtsamkeitstag am 12.3.2023 von 10 bis 16 Uhr.

BEGINN: DIENSTAG 24. JANUAR 2023 (nur online)

Kurs 2_2023 | Heike Merkle

Folgende Termine sind vorgesehen: 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3. sowie ein Achtsamkeitstag am 5.3.2023 von 10 bis 16 Uhr.

BEGINN: DIENSTAG 16. MAI 2023 (nur vor Ort)

Kurs 3_2023 | Heike Merkle

Folgende Termine sind vorgesehen: 16.5., 23.5., 30.5., 6.6., 13.6., 27.6., 4.7., 11.7. sowie ein Achtsamkeitstag am 2.7.2023 von 10 bis 16 Uhr.

BEGINN: MONTAG 22. MAI 2023 (nur vor Ort)

Kurs 4_2023 | Christian Stocker

Folgende Termine sind vorgesehen: 22.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6., 3.7., 10.7., 17.7. sowie ein Achtsamkeitstag am 1.7.2023 von 10 bis 16 Uhr.

MBSR-VERTIEFUNGSKURSE (nur vor Ort)

Kompaktkurse über vier Abende

Heike Merkle und Christian Stocker

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Regulär 290 Euro | Mitglieder 253 Euro

Ermäßigter Preis auf Anfrage

Termine:

DONNERSTAG 2. FEBRUAR 2023

MBSR-Vertiefungskurs für Erfahrene (nur vor Ort)

Dieser Vertiefungskurs ist speziell für Erfahrene konzipiert: Der letzte MBSR-Kurs liegt noch nicht lange zurück, die eigene Übungspraxis ist gefestigt? Dann ist dieser Kurs eine gute Möglichkeit, die Achtsamkeitspraxis weiter zu vertiefen und zu stabilisieren.

Folgende Termine sind vorgesehen: 2.2., 16.2., 2.3. und 16.3.2023

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

DONNERSTAG 1. JUNI 2023

MBSR-Vertiefungskurs für den Wiedereinstieg (nur vor Ort)

Dieser Vertiefungskurs ist für den Wiedereinstieg konzipiert: Der letzte MBSR-Kurs liegt schon eine Weile zurück, oder die eigene Übungspraxis ist noch sehr unregelmäßig? Dann ist dieser Kurs der sanfte Neustart bzw. die Vertiefung in die Achtsamkeitspraxis. Folgende Termine sind vorgesehen: 1.6., 15.6., 29.6., 13.7.2023





KOGNITIV BASIERTES MITGEFÜHLSTRAINING (CBCT®)

Cognitively-Based Compassion Training

Bedeutung: Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining

Erläuterung: Eine säkulare Methode, die verschiedene Wege anbietet, Mitgefühl zu kultivieren und auszudehnen und damit die Entwicklung von inneren Qualitäten und Haltungen wie Dankbarkeit, Großzügigkeit und Warmherzigkeit unterstützt.

Zielgruppe:

- Menschen, die Resilienz aufbauen möchten
- die Mitgefühl kultivieren möchten
- Pädagog/innen
- Sozialarbeiter/innen
- medizinisches und therapeutisches Personal

MONTAG 16. JANUAR 2023

Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®) (nur online)

10-Wochen Grundlagenkurs | Dr. Corina Aguilar-Raab

Folgende Termine sind vorgesehen: 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3. und 20.3.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18.30 bis 20 Uhr, erster und letzter Termin aber 18.30 bis 20.30 Uhr

Regulär 490 Euro | Mitglieder 295 Euro | Ermäßigt 195 Euro

MONTAG 26. JUNI 2023

Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®) (nur online)

8-Wochen Grundlagenkurs | Dr. Corina Aguilar-Raab

Folgende Termine sind vorgesehen: 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8. und 14.8.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18.30 bis 20 Uhr

Regulär 390 Euro | Mitglieder 235 Euro | Ermäßigt 155 Euro

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT



SOZIALES, EMOTIONALES UND ETHISCHES LERNEN (SEEL)

Soziales, emotionales und ethisches Lernen

Bedeutung: Eine Initiative zur Bildung des Herzens

Erläuterung: Ein Programm für Kinder und Jugendliche, das Methoden wie Resilienzsteigerung, Selbstregulation und Mitgefühlstraining vermittelt, mit deren Hilfe menschliche Grundwerte gezielt kultiviert werden.

Zielgruppe:

- Kinder und Jugendliche, die mit sich und anderen besser und weiser umgehen möchten für ein friedliches und sinnvolles Miteinander
- Heranwachsende, die im Bewusstsein, dass wir alle im selben Boot sitzen, globale Verantwortung übernehmen wollen und auf der Suche nach wirksamen Methoden sind

FREITAG 31. MÄRZ BIS SONNTAG 2. APRIL 2023

SEE-Learning, die Zukunft der Bildung: Mitgefühl und Engagement leben und vermitteln (vor Ort + online)

3-Tage-Intensivkurs für Pädagog/innen

Silke Schlangenotto und Sandra Wick

Dieser SEEL-Intensivkurs befähigt Pädagog/innen, das SEEL-Curriculum anzuwenden und in ihrem Unterricht an Kinder und Jugendliche zu vermitteln. Alle wesentlichen Bestandteile aus dem Curriculum, vom Gewahrsein über Mitgefühl bis zu Engagement, werden thematisiert, an praktischen Beispielen geübt und interaktiv vermittelt. Wichtige Elemente, die eine gute Implementierung betreffen, werden diskutiert und spezifische Anliegen der Teilnehmer/innen beleuchtet.

Voraussetzungen: Alle Teilnehmer sollten zuvor SEE 101 abgeschlossen haben bzw. an einem Einführungs-Workshop teilgenommen und das SEEL-Begleitheft gelesen haben.

Zielgruppe: Pädagog/innen und Erzieher/innen; Akkreditierung als Fortbildungsveranstaltung bei der Hessischen Lehrkräfteakademie geplant.

Folgende Termine sind vorgesehen: 31.3. bis 2.4. sowie zwei Online-Abende am 24.4. und 8.5.2023.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | Im Tibethaus: Freitag 18 bis 21 Uhr,

Samstag 9 bis 19 Uhr, Sonntag 9 bis 13.30 Uhr;

Online-Abende (24.4. und 8.5.): jeweils 18 bis 21 Uhr

Regulär 570 Euro | Ermäßigt 450 Euro



DEPRESSIONS- UND BURNOUTPRÄVENTION (MBCT)

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Bedeutung: Depressions- und Burnoutprävention durch Achtsamkeit

Erläuterung: Durch Schulung der Achtsamkeit können depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen früh erkannt werden. Ein bewusster Ausstieg aus negativen Emotions- und Verhaltensmustern ist so möglich.

Zielgruppe: · Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit gesammelt haben und ihre Erkenntnisse und Praxis des MBSR-Kurses vertiefen möchten

- die weitere Methoden zum Resilienztraining und zur Burnout-Prophylaxe kennenlernen möchten
- die ihre Neigung zu Selbstkritik, Scham- und Schuldgefühlen verändern möchten
- die Freude an der Entwicklung und Transformation des eigenen Selbsts haben
- die sich einen fürsorglicheren, nachhaltigeren und liebevolleren Umgang mit sich selbst und ihren Mitmenschen wünschen

DONNERSTAG 2. FEBRUAR 2023

Depressions- und Burnoutprävention durch Achtsamkeit (MBCT) (nur online)

8-Wochen Programm | Monika Kansy

Infoabend: Der gebührenfreie Online-Infoabend zum Kurs findet am Donnerstag, dem 19. Januar 2023, von 18.30 bis 20 Uhr statt. Anmeldung dazu bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Folgende Termine sind vorgesehen: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. sowie ein Achtsamkeitstag am 19.3.2023 von 10 bis 16 Uhr.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Regulär 450 Euro | Mitglieder 270 Euro

Ermäßigter Preis auf Anfrage

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT



BEGLEITUNG IM LETZTEN LEBENSABSCHNITT (SÄLRIG)

Tibetisch für: „Klarheit und Weite des Geistes“

Bedeutung: Begleitung im letzten Lebensabschnitt

Erläuterung: SÄLRIG ist die vom Tibethaus angebotene Ausbildungsreihe für eine buddhistisch orientierte Begleitung im letzten Lebensabschnitt.

Zielgruppe:

- Menschen, die andere Menschen am Lebensende begleiten möchten
- die dem Thema Sterben und Tod mehr Raum geben und dabei lernen möchten, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit für Achtsamkeit und Mitgefühl zu sensibilisieren

ÖFFENTLICHE VORTRÄGE IM RAHMEN DER SÄLRIG-AUSBILDUNG

Anmeldung bitte jeweils bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | jeweils 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 10 Euro

Hinweis: Für Teilnehmer/innen der aktuellen SÄLRIG IV-Ausbildung sind die Vorträge gebührenfrei.

FREITAG 28. APRIL 2023

Die Wolken verlieren – den Himmel gewinnen

(vor Ort + 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.

FREITAG 12. MAI 2023

Umgang, Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz (vor Ort + online)

Öffentlicher Vortrag | Maren Ewald

Umgang, Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz erfordert Ausdauer, Geduld und wertschätzende Kommunikation. Betroffenen auf Augenhöhe zu begegnen und sie mit ihren Bedürfnissen ernst zu nehmen, trägt wesentlich zur Steigerung der Lebensqualität bei. An diesem Abend sollen, auch anhand vieler Beispiele aus der Praxis, Grundlagen zum Umgang mit Menschen mit Demenz in verschiedenen Phasen der Erkrankung vermittelt sowie ein Verständnis für die Nöte der Betroffenen erarbeitet werden. Ziel soll es sein, zu stärken und allen in der Um- und Versorgung aufzuzeigen, dass gelingende Kommunikation zur Lebensqualität aller beitragen kann.

FREITAG 23. JUNI 2023

Musiktherapie in der Begleitung von Sterbenden

(vor Ort + online)

Öffentlicher Vortrag | Dr. Marco Warth

Musiktherapie wird bereits seit Gründung der modernen Palliativ-einrichtungen in der ganzheitlichen Begleitung von Menschen mit unheilbaren Erkrankungen eingesetzt. Musiktherapeut/innen nutzen Entspannung/Imagination, Lied- und Improvisationsformen, um zu einer verbesserten Lebensqualität von Patient/innen und ihren Angehörigen beizutragen. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Wohlbefinden von Schwerstkranken dadurch gefördert wird und sich Schmerzen, Ängste oder Stresserleben reduzieren lassen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entwicklung der Musiktherapie in der Palliativversorgung, geht auf aktuelle Forschungsarbeiten ein und gibt Einblicke in die praktische Arbeit von Therapeut/innen.

KUNST & KULTUR

Der tibetische Kulturraum bietet einen einzigartigen kulturellen Reichtum mit vielen Facetten, seien es Statuen, Thangkas, Wandmalereien, Kunsthandwerk, aber auch zeitgenössische Ausdrucksformen wie Film und Fotografie. Es ist uns ein Anliegen, diesen vielfältigen Schatz zu bewahren, zu fördern und zu vermitteln. Zweimal jährlich organisieren wir Ausstellungen in unseren eigenen Räumlichkeiten.

KUNST & KULTUR | ALLGEMEIN

FREITAG 27. JANUAR 2023

Dharamsala-Themenabend (vor Ort + online)

Vortrag | Thoesam Rinpoche

Was denken Sie, wenn Sie „Dharamsala“ hören? Dharamsala liegt am Fuße des Dhauladhar-Gebirges, ist seit 60 Jahren die Heimat S. H. des Dalai Lama und hat die größte tibetische Gemeinschaft in Indien. Damit ist Dharamsala nicht nur für Bergliebhaber/innen, sondern auch für Kulturinteressierte ein reizvolles Reiseziel. Wir möchten Sie an diesem Abend einladen, die Schönheit von Dharamsala kennenzulernen. Thoesam Rinpoche wird uns von diesem außergewöhnlichen Ort berichten und seinen Vortrag mit eindrucksvollen Videos und Fotos untermalen.

Hinweis: Sprache ist Englisch. Diese Veranstaltung ist eine gute Vorbereitung auf die Reise nach Dharamsala mit Thoesam Rinpoche, die zwischen dem 29. Mai und dem 10. Juni 2023 stattfinden wird.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 10 Euro

FREITAG 24. MÄRZ 2023

Klosteralltag in den abgelegenen Tälern des Himalaya

(vor Ort + online)

Lichtbildvortrag | Minka Hauschild

Es gibt sie noch, die oft legendenumwobenen Klöster in den abgelegenen Tälern des Himalaya. „Far West“, so werden in Nepal die Distrikte Humla, Mugu und Dolpo bezeichnet. Hoch über dem Karnali Tal, in der Ortschaft Yalbang, liegt das Namkha Khyung Dzong Kloster mit ca. 400 Mönchen. Seit sieben Jahren entsteht drei km weiter mit viel Engagement das dazugehörige Nonnenkloster mit inzwischen 140 Nonnen. Im Winter sind sie von der Außenwelt abgeschieden, ohne Internet und andere weltliche Annehmlichkeiten, ganz den Bedingungen der Natur angepasst. Hier wird der tibeti-

sche Buddhismus der Nyingma-Tradition mit einer eigenen Überlieferungslineie bewahrt und praktiziert. Mit kurzen Filmen und Fotos stellt die Referentin das Leben in den Klöstern vor. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 15 Euro | Mitglieder 10 Euro | Ermäßigt 5 Euro





MONTAG 29. MAI BIS SAMSTAG 10. JUNI 2023

Reise nach Dharamsala

Leitung | Thoesam Rinpoche

Nach der erfolgreichen ersten Gruppenreise nach Dharamsala mit unserem Reiseleiter Thoesam Rinpoche bieten wir diese aufgrund der Nachfrage einiger Mitglieder erneut an. Der Zweck dieser Reise ist es, lebendige tibetische Kultur kennenzulernen. Dharamsala ist seit mehr als 60 Jahren die Heimat S. H. des Dalai Lama und es ist auch der Ort, an dem die tibetische Exilregierung und viele andere Institutionen angesiedelt sind. Wir werden etliche dieser Institute und Klöster besuchen. Glücklicherweise werden wir dieses Mal auch am höchsten tibetischen Feiertag, Saka Dawa Düchen, der dieses Jahr auf den 4. Juni fällt, vor Ort sein und erfahren, wie Tibeter/innen diesen besonderen Tag traditionell feiern.

Hinweis: An- und Abreise, Visa etc. sind selbstständig zu organisieren. Wenn Sie mehr über diese Reise wissen möchten, besuchen Sie bitte den Dharamsala-Abendvortrag am 27. Januar. Falls Sie den Termin verpasst haben, können Sie die Aufnahme über unser Büro (info@tibethaus.com) erwerben.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Zeit | Beginn am 29. Mai, Ende am 10. Juni 2023

Regulär 800 Euro | Mitglieder 500 Euro

Ermäßigter Preis auf Anfrage; jeweils zzgl. 750 Euro für Unterkunft- und Reisekosten vor Ort (bzw. 1050 Euro für Einzelzimmer)

KUNST & KULTUR | TIBETISCHE SPRACHKURSE

Die tibetische Sprache verfügt im Vergleich zu anderen Sprachen über ein reiches Vokabular für Themenbereiche, die wir im Westen als Psychologie und Philosophie bezeichnen. Sich ihr anzunähern ist herausfordernd, macht aber auch viel Spaß, insbesondere, wenn man in der Gruppe lernt. Hausaufgaben sind Teil des Unterrichtes. Die Tibetisch-Kurse haben verschiedene Niveaustufen, die aufeinander aufbauen (A1.1, A1.2, A2.1, A2.2, B1.1, B1.2, B2.1, B2.2). Es läuft immer einer der A-Kurse und einer der B-Kurse, im nächsten Halbjahr dann der jeweils nächste A- oder B-Kurs. Wenn Sie Tibetisch-Vorkenntnisse haben, aber nicht sicher sind, welchen Kurs Sie wählen sollen, sprechen Sie uns gerne an.

SONNTAG 15. JANUAR 2023

Tibetisch-Lektüre- und Konversationskurs (Stufe B2.1)

(vor Ort + online)

Sprachkurs | Thoesam Rinpoche

Wenn Sie über gute tibetische Grundkenntnisse verfügen und diese verbessern wollen, um die tibetischen Originaltexte leichter zu verstehen, dann ist dieser Kurs, in dem wir uns mit den erstaunlichen Gedichten von Milarepa beschäftigen werden, genau das Richtige für Sie. Milarepa ist einer der berühmtesten Yogis und spirituellen Dichter in Tibet. Seine Gedichte sind sehr tiefgründig und berührend und können bei durchdringendem Verständnis das eigene Leben verändern. Da auch kleinere Konversationen in tibetischer Sprache zwischen den Schüler/innen stattfinden werden, sind gute Grundkenntnisse der tibetischen Sprache erforderlich.

Folgende Termine sind vorgesehen: 15.1., 19.2., 19.3., 23.4., 21.5., 25.6. und 23.7.2023.

Hinweis: Thoesam Rinpoche spricht Deutsch, zieht es jedoch vor, auf Englisch zu unterrichten.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 12 bis 16 Uhr

Regulär 240 Euro | Mitglieder 145 Euro | Ermäßigt 95 Euro

.....
MITTWOCH 12. APRIL 2023

Modernes Tibetisch für Anfänger/innen (Stufe A1.1) (nur online)

Sprachkurs | Greta Yangchen

Das moderne Tibetisch ist zwar eine seltene Sprache, öffnet Interessierten aber Tür und Tor in die zeitgenössische tibetische Kultur. Das Erlernen der tibetischen Sprache ist eine Bereicherung auf vielen verschiedenen Ebenen: Zu Themen wie dem tibetischen Buddhismus oder der tibetischen Heilkunde lässt sich ein völlig neuer, direkterer Zugang finden. Auch die unmittelbare Kommunikation mit Tibeter/innen in ihrer Muttersprache wird möglich. Im

Kurs werden wir lernen, die tibetische Schrift zu lesen, und wir üben uns in einfacher Konversation auf Tibetisch.

Hinweis: Studierende können sehr gerne zum ermäßigten Preis am Kurs teilnehmen!

Folgende Termine sind vorgesehen: Immer mittwochs zwischen dem 12.4. und dem 12.7.2023 (insgesamt 14 Termine).

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 19 bis 20 Uhr

Regulär 160 Euro | Mitglieder 95 Euro | Ermäßigt 65 Euro



VERANSTALTUNGEN SPEZIELL FÜR TIBETER/INNEN

Tibetischunterricht für tibetische Kinder (nur vor Ort)

Leitung | Shenphen Rinpoche und Ngawang Tso Lhugra Tsang

Dieser Kurs richtet sich speziell an Kinder, die lernen möchten, die tibetische Schrift zu lesen und zu schreiben. Die Kinder werden außerdem tibetische Lieder und Tänze sowie viele andere spannende Dinge kennenlernen. Hausaufgaben sind Teil des Kurses. Diese Veranstaltung wird von der Tibethaus Kulturstiftung und dem Verein der Tibeter, Regionalgruppe Rhein/Main, unterstützt.

Zeit | in der Regel jeden Sonntag 14 bis 16 Uhr



Was bedeutet heilen? Im tibetischen Kulturkreis wird gesund sein als etwas begriffen, „was einem entspricht“ und nicht gegen die eigene innere Empfindung steht. Und Heilung erfährt man durch das Wiederherstellen der inneren und äußeren Balance, durch eine „heilsame“ Einstellung, Umgebung, Ernährung, Arbeitsweise, Bewegung. Im Tibethaus bieten wir dazu Kurse und Workshops von erfahrenen Ärzt/innen und Therapeut/innen an.

FREITAG 26. BIS SONNTAG 28. MAI 2023

SORIG-TAGE – Das Men-Tsee-Khang (Institut für Traditionelle Tibetische Medizin und Astrologie) zu Gast im Tibethaus (vor Ort + teils online)

Vortrag, Workshops und Beratung

Dr. Passang Dhondup und Tenzin Loden

Die Tibetische Medizin und Astrologie haben eine lange und interessante Geschichte – und noch heute sind diese Themenfelder sehr beliebt. In Indien wird die Tibetische Medizin inzwischen auch ergänzend zur ayurvedischen Behandlung eingesetzt, zudem soll sie sehr effektiv bei der Behandlung von Krebs sein. In dieser Veranstaltungsreihe werden Sie zwei praxiserfahrene Experten vom Men-Tsee-Khang-Institut in Dharamsala in die Welt der Tibetischen Heilkunde und Astrologie einführen: am Freitagabend zunächst mit einem Vortrag, am Samstag können Sie dann

die beiden Disziplinen in Workshops vertiefen. Von Freitag bis Sonntag haben Sie zudem die Möglichkeit, sich in persönlichen Konsultationen von den Experten beraten zu lassen.

Hinweis: Die genauen Daten und Kosten zu den Veranstaltungen finden Sie weiter unten. Die Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden. Alle Termine finden auf Englisch statt!

Anmeldung zu den Veranstaltungen bitte jeweils bis spätestens zwei Tage vorher.

FREITAG 26. MAI 2023

Einführung in die Tibetische Heilkunde und Astrologie

(vor Ort + online)

Vortrag | Dr. Passang Dhondup und Tenzin Loden

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 10 Euro

FREITAG 26. BIS SONNTAG 28. MAI 2023

Konsultationen (nur vor Ort)

Individuelle Beratungsgespräche | Dr. Passang Dhondup

Bei Interesse wenden Sie sich bitte zur individuellen Terminvereinbarung an Thoesam Rinpoche (thoesam@tibethaus.com).

Hinweis: Je nach gewünschter Beratung fallen unterschiedliche Kosten an. Sprechen Sie uns für genauere Infos hierzu gerne an!

Zeit | Individuelle Beratungszeiten

(nach Terminvereinbarung) zwischen Freitag und Sonntag

SAMSTAG 27. MAI 2023

Workshop zur Tibetischen Heilkunde (nur vor Ort)

Leitung | Dr. Passang Dhondup

Zeit | 10 bis 13 Uhr

Regulär 45 Euro | Mitglieder 25 Euro | Ermäßigt 20 Euro

SAMSTAG 27. MAI 2023

Workshop zur Tibetischen Astrologie (nur vor Ort)

Leitung | Tenzin Loden

Zeit | 15 bis 18 Uhr

Regulär 45 Euro | Mitglieder 25 Euro | Ermäßigt 20 Euro

Seit vielen Jahren fördern wir den Dialog zwischen Wissenschaftler/innen und Praktizierenden und organisieren Podiumsdiskussionen oder Themenabende mit interreligiöser oder interkultureller Thematik.



Statue des Manjushri @ Lindenmuseum

ALLGEMEIN

MITTWOCH 18. JANUAR 2023

Schönheit und Weisheit zu neuem Leben erwecken: Der Bodhisattva Manjushri im Lindenmuseum Stuttgart (nur vor Ort)

Segnungsritual, Vorträge und Diskussion | Shenphen Rinpoche,
Elke Hessel und Dr. Karsten Schmidt

Das Museum hat sich das Ziel gesetzt, eine äußerst seltene kashmirische Statue eines stehenden Manjushri aus dem 11. Jh. wieder in einem respektvollen und religiösen Rahmen zu präsentieren. In dieser Kooperationsveranstaltung mit dem Tibethaus führt Shenphen Rinpoche zunächst ein Segnungsritual durch, um die Statue wieder „spirituell zu ermächtigen“. Danach erklärt Dr. Karsten Schmidt, was eigentlich im Kontext des Mahayana-Buddhismus einen Bodhisattva oder Buddha wie Manjushri ausmacht, und Elke Hessel gibt einen kurzen Einblick in die Gedankenwelt des tantrischen Buddhismus. Abschließend stellen sich die Referenten den Fragen des Publikums und treten in einen lebendigen Austausch. Bitte bis zum 17.1. unter anmeldung@lindenmuseum.de registrieren!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Zeit | 17 bis 19 Uhr

Teilnahme gebührenfrei.

.....
FREITAG 5. MAI 2023

Buddhas, Bodhisattvas und Göttinnen im tibetischen Buddhismus: Überlegungen zur tieferen Bedeutung ihrer Handgesten, Haltungen und Attribute (vor Ort + online)

Lichtbildvortrag und Diskussion | Dr. Amy Heller

Bei der gemeinsamen Betrachtung der Steh- und Sitzpositionen aus dem Pantheon des tibetischen Buddhismus können wir auch die Attribute und Handgesten der Buddhas, Bodhisattvas und Göttinnen, insbesondere von Tara, Prajnaparamita und Vasudhara, beobachten. Die Präsentation umfasst hauptsächlich Skulpturen, aber auch einige Thangkas, die chronologisch vom 8. bis zum 17. Jh. gehen. Wir sind sehr froh, dass ein Frankfurter Sammler für diesen Abend einige seiner Schätze zur Verfügung stellt, damit die Teilnehmer/innen – geleitet durch die erfahrene Schweizer Tibetologin – hautnah die Schönheit und Subtilität der Darstellungen erleben können.

Hinweis: Sprache ist Englisch.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 15 Euro | Mitglieder 10 Euro | Ermäßigt 5 Euro

CAFÉ PHILOSOPHIE

Café Philosophie im Tibethaus (nur vor Ort)

Der Buddhismus hat sich im Laufe von Jahrhunderten in kulturell und pragmatisch unterschiedlicher Weise in den Ländern Asiens, aber auch in anderen Teilen der Welt etabliert. Im „Café Philosophie“ wollen wir zum einen „über den Tellerrand schauen“ und über Besonderheiten anderer Weisheitslehren diskutieren, zum anderen diese auf ihre praktische Bedeutung überprüfen. Zu jedem Thema der Veranstaltung werden Arbeitsunterlagen bereitgestellt.

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Folgende Termine sind vorgesehen: 19.1., 9.2., 9.3., 11.5. sowie 15.6.2023. Alle Termine können auch einzeln besucht werden. Anmeldung bitte jeweils bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | jeweils 19 bis 20.30 Uhr

Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Wissenschafts-Bereich.

DONNERSTAG 19. JANUAR 2023

Als Rainer Maria Rilke (1875-1926) dem Buddha begegnete ... (nur vor Ort)

... schrieb er drei Gedichte. Ohne buddhistische Grundkenntnisse betrachtete er in Paris im Garten des französischen Künstlers Auguste Rodin eine Buddha-Statue. Die Empfindungen und Erkenntnisse bei der Betrachtung drückte er zwischen 1905 und 1908 in Gedichten aus. Können wir nachvollziehen, was er darin ausgedrückt hat?

.....

DONNERSTAG 9. FEBRUAR 2023

Shantiniketan – „Heimstatt des Friedens“ (nur vor Ort)

Rabindranath Tagore, „der Goethe Indiens“, wie man ihn wegen seiner Vielseitigkeit gelegentlich bezeichnet, gründete 1901 in Shantiniketan eine Universität, die allen Menschen und ihren Kulturen offenstehen soll. Seit 50 Jahren lebt dort der deutsche Autor und Wissenschaftler Dr. Martin Kämpchen, der sich der Dorfentwicklung in Goshaldanga und Bishnubati widmet. Wir wollen die kleine Stadt besuchen und die Dörfer sowie das Leben ihrer Bewohner in Bildern kennenlernen.

DONNERSTAG 9. MÄRZ 2023

Maitripa – „Mahamudra in wenigen Worten“ (nur vor Ort)

Maitripa (ca. 1007-1085) war ein indischer Mahasiddha und Schüler von Naropa. Von ihm sind 26 Texte „nichtkonzeptueller Verwirklichung“ überliefert, die den Weg zum Erwachen (Mahamudra) weisen. Einen dieser Texte wollen wir näher kennenlernen und untersuchen, welche Bedeutung er für uns haben kann.



DONNERSTAG 11. MAI 2023

Karma, Schuld und Sünde – welche Bedeutung haben diese Begriffe in unserem Leben? (nur vor Ort)

Das Verständnis der Begriffe Karma, Schuld und Sünde kann einen wesentlichen Einfluss auf das Verhalten eines Menschen haben. Wie oft hört man im Alltag: „Der, die oder das sind schuldig, weil ...“ Bringt uns das wirklich weiter? Wir wollen die Bedeutung dieser Begriffe anhand der Geistesgeschichte in Ost und West klären.

.....

DONNERSTAG 15. JUNI 2023

Vier Weisen der Erkenntnis (nur vor Ort)

Die nicht dualistische Schule des Shivaismus von Kashmir lehrt nach Abhinavagupta (Mitte des 10.-11. Jh.) vier Heilswege (Skr. *upaya*), die geeignet sind, das Bewusstsein zu erweitern. Wille, Erkenntnis und Handeln sind Begriffe, denen auf jedem der Wege eine zentrale Bedeutung zuerkannt wird. Können uns diese Methoden Anregung sein, Klarheit über den eigenen Weg des Geistes zu erlangen?

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 (pro Tag: veg. Vollverpflegung 32 Euro, zzgl. 3 Euro bei speziellen Diätanforderungen, Übernachtung pro Person: 10-54 Euro) bitte direkt anmelden über den untenstehenden Link. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung auch Ihren Übersetzungsbedarf (z.B. vom Englischen ins Deutsche) an, falls eine Übersetzung für die Veranstaltung angeboten wird:
<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 an, gerne per E-Mail an info@tibethaus.com oder telefonisch unter 069. 7191 3595. Anmeldefristen sind in der Kursbeschreibung vermerkt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage bezüglich kurzfristiger Programmänderungen (z.B. wegen der Corona-Situation). Sie finden dort rechtzeitig alle wichtigen Informationen.

UNSERE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN entnehmen Sie bitte der Homepage oder fragen Sie im Büro an.

TIBETHAUS-FERIEN sind vom 31.3. bis zum 16.4.2023 (Osterferien) und vom 17.7. bis zum 6.8.2023 (Sommerferien) und – soweit nicht anders vermerkt – an allen gesetzlichen Feiertagen.

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

ÜBERSETZUNGEN Wenn Sie Interesse an einer nicht angebotenen Übersetzung einer Veranstaltung haben, melden Sie bitte umgehend bei uns. Wir bemühen uns, bei einer ausreichenden Anzahl von Interessierten, eine Übersetzung zu organisieren, können dies aber nicht garantieren.

LEHRENDE UND REFERENT/INNEN IM TIBETHAUS

S. E. Loden Sherab Dagab Kyabgön Rinpoche, spiritueller Leiter des Tibethaus Deutschland. Er zählt zu den ranghöchsten Tulku Tibets. Studium in Drepung (Tibet), Geshe Lharampa-Abschluss, Direktor des Tibethauses in Delhi, 1966 bis 2004 Tibetologe (Universität Bonn).

S. E. Zong Rinpoche, geb. 1985, übt zusammen mit S. E. Dagab Rinpoche die spirituelle Leitung des Tibethauses aus. Er beendete sein Studium am Ganden Shartse Kloster in Südindien mit dem höchsten Grad eines Lharampa Geshe und absolvierte die einjährige Ausbildung am Oberen Tantra-Kolleg in Dharamsala. Rinpoche spricht und lehrt in einem ausgezeichneten Englisch, ist ein offener und zugewandter Lehrer und Gesprächspartner. Er lebt in seinem Kloster in Mundgod.

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

Bhikshu Tenzin Peljor studiert und praktiziert Buddhismus seit 1996, 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 20 Jahren. Sozial engagiert.

Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psych., forscht und lehrt an der Uni Heidelberg. Sie vertritt SEE-Learning und CBCT® in Deutschland und leitet die SÄLRIG-Ausbildung zur Begleitung im letzten Lebensabschnitt. Langjährige Schülerin von Dagab Rinpoche.

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

Elke Hessel, Geschäftsführender Vorstand (inhaltliche Leitung), Teil der Bereichsleitung Wissenschaft, seit 1989 Praxis und Studium des Buddhismus, Dharma-Tutorin.

Prof. Dr. Klaus Jork, Ehrenpräsident des Tibethaus Deutschland. Er studierte Medizin sowie Psychologie und Physik. Bis 2003 war er als Allgemeinmediziner in Langen tätig, bis 2004 Professor für Allgemeinmedizin am Klinikum der J.W. Goethe-Universität Frankfurt.

Birgit Justl, Dipl.-Betriebswirtin, Dipl.-Psychologin, Psychoanalytikerin, Dharma-Tutorin, Mitglied des Tibethaus Aufsichtsrates.

Ngawang Tso Lhugra Tsang, Musiklehrerin der tibetischen Sonntagschule, lebt seit einigen Jahren in Frankfurt.

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

LEHRENDE UND REFERENT/INNEN IM TIBETHAUS

Carsten Müller, Gesundheits- und Krankenpfleger, Weiterbildung zur Pflegedienstleitung, Palliative Care, Vorstand/Koordinator des Hospiz-Team Lebensbogen e.V. Er plant, organisiert und führt die SÄLRIG-Ausbildung durch.

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

Dr. Karsten Schmidt, Religionswissenschaftler (Goethe-Universität Frankfurt), im Vorstand des Rats der Religionen, Teil der Bereichsleitung Wissenschaft.

Christian Stocker, Coach und Dipl.-Kommunikationsdesigner (FH), Certified Live-Online MBSR-Trainer, MBSR- und MBCL-Lehrer und Autor.

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

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

GASTLEHRER/INNEN

Ajahn Amaro ist ein bekannter Meditationslehrer aus der thailändischen Waldtradition und Abt des Amaravati Klosters in England. Er praktizierte in Thailand unter dem weltberühmten Meister Ajahn Chah.

GASTREFERENT/INNEN

Dr. med. Sigrun von Borcke, ärztliche Psychotherapeutin, seit 2012 Schülerin von Lama Tsültrim Allione und von ihr autorisiert, die Methode des „Den Dämonen Nahrung geben“ zu lehren.

Kelsang Damchoe ist der Begründer der „Kelsang Tibetan Traditional Art of Thangka Painting“ in Dharamsala und hat zahlreiche Thangkas für verschiedene Klöster und Zentren in der ganzen Welt gemalt, darunter auch für das Büro S. H. des Dalai Lama.

Dr. Passang Dhondup hat als Assistenzarzt in verschiedenen Zweigkliniken von Men-Tsee-Khang in Südinien gearbeitet. Insgesamt arbeitet er nun schon 24 Jahre lang für das Men-Tsee-Khang.

Beate Dirkschnieder, Dipl.-Päd., ethische Beraterin im Gesundheitswesen, hauptberuflich tätig im stationären Hospiz, Schülerin von Sogyal Rinpoche, Kursleiterin im Bereich Spiritual Care.

Maren Ewald, studierte Soziologie und Pflege- und Gesundheitsmanagement und leitet das Demenzzentrum StattHaus Offenbach, in dem Menschen mit Demenz betreut und ihre Angehörigen beraten werden.

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

Minka Hauschild, seit 35 Jahren Yoga-Lehrerin, Reiseleiterin in Asien für buddhistische Pilgerreisen, Künstlerin und Leiterin des gemeinnützigen Vereins Sukha e.V.

Dr. Amy Heller, Tibetologin, Kunsthistorikerin und Autorin, forscht am Centre National de la Recherche Scientifique, Paris.

Monika Kansy, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin (DVG), MBSR- und MBCT-Lehrerin.

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

Tenzin Loden ist Astrologielehrer am Men-Tsee-Khang. Er hat an verschiedenen internationalen Konferenzen teilgenommen und Vorträge über die tibetische Astrologie gehalten.

Tenzin Nyidon ist, inspiriert durch die Kunst ihres Vaters, schon von klein auf sehr interessiert an Malerei und Gesang. Sie macht einen 3D-Animationskurs in Delhi und arbeitet an der Komposition mehrerer spiritueller Lieder von Milarepa.

LEHRENDE UND REFERENT/INNEN IM TIBETHAUS

Dr. med. Regina Reeb-Faller, ärztliche Psychotherapeutin und ärztliche Direktorin im sysTelios Gesundheitszentrum, ist von Lama Tsültrim Allione autorisiert, die Methode des „Den Dämonen Nahrung geben“ zu lehren.

Silke Schlangenotto, Magister Phil./Lehrerin und SEEL-Multiplikatorin. Wendet als Grundschullehrerin SEE Learning regelmäßig im Unterricht an. Sie leitet regelmäßig Workshops zu SEE Learning.

Dr. Marco Warth, Dipl.-Psychologe, Musiktherapeut (M.A.), arbeitet am Institut für Medizinische Psychologie am Uniklinikum Heidelberg. Promotion zur Wirksamkeit von Musiktherapie in der stationären Palliativversorgung.

Sandra Wick, Dipl.-Psychologe, freiberufliche Trainerin und SEEL-Multiplikatorin. Unterrichtet SEE Learning an einer Grundschule im Rahmen einer AG und leitet diverse Workshops zu SEE Learning für Pädagog/innen.



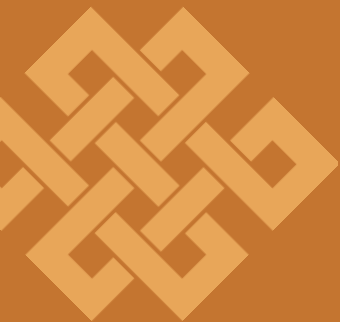
Besuchen Sie auch den Tibethaus Shop im ersten Stock des Tibethauses!

Sein umfangreiches Büchersortiment orientiert sich thematisch an den inhaltlichen Schwerpunkten des Tibethauses: Buddhistische Philosophie und Praxis, Kunst + Kultur Tibets, Achtsamkeit, Meditation, Heilkunde und Wissenschaftsdialog. Und natürlich sind auch alle Publikationen unseres Tibethaus Verlages und unser Tibethaus Journal erhältlich. Weiterhin bieten wir Thangkas (Rollbilder) aus Tibet und Indien sowie eine große Auswahl verschiedener Buddhastatuen aus Nepal an. Meditationsbedarf wie Sitzkissen, Klangschalen, Räucherstäbchen, Ritualgegenstände etc. und verschiedene Tibetica können Sie ebenfalls bei uns finden.

Öffnungszeiten:

**Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
10.30 bis 12.30 und 14 bis 17.30 Uhr**

Kontakt: shop@tibethaus.com



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

Offenes Tibethaus (Beratung, Führung
u.v.m.): jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
14.30 bis 17.30 Uhr (außer i.d. TH-Ferien
und feiertags).

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

Gefördert durch

