

TIBETHAUS DEUTSCHLAND PROGRAMM JANUAR BIS JULI 2024



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. Dargyab Rinpoche gegründet und steht seit 18 Jahren 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. Dargyab Rinpoche and has been under the patronage of H. H. the XIV Dalai Lama for 18 years now. The young Geshe Lharampa H. E. Zong Rinpoche is the spiritual director of Tibet House.

INHALT | CONTENT

PROGRAMMÜBERSICHT	4
PROGRAMM – REGELMÄSSIG	8
BEREICHSÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN	10
BUDDHISMUS	12
Neues Studien- und Praxisprogramm	13
Veranstaltungen mit S. E. Zong Rinpoche	15
Buddhismus intensiver kennenlernen	17
Buddhismus allgemein	18
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	22
Allgemeine Veranstaltungen	23
Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR)	24
Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)	26
Soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEEL)	27
Begleitung im letzten Lebensabschnitt (SÄLRIG)	28
KUNST & KULTUR	30
Allgemeine Veranstaltungen	31
Tibetische Feiertage und Feste	32
Tibetische Kulturreise	34
Tibetische Sprachkurse	36
HEILKUNDE	38
WISSENSCHAFT + TIBETHAUS DIALOGFORUM	40
CAFE PHILOSOPHIE (Schwerpunkt Yoga)	41
Rahmenbedingungen Referenten/Innen	43
Tibethaus Shop + Vermietungen	46



Vor dem tibethaus © Elke Hessel

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

JANUAR

- Di. 9.1. P** **MBSR-8-Wochen-Kurs 1_2024** Heike Merkle
Mi. 10.1. P **CBCT-10-Wochen Grundlagenkurs** Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab + CBCT Co-Trainerin
Mo. 15.1. P **MBSR-8-Wochen-Kurs 2_2024** Christian Stocker
Mo. 15.1. H **Hatha-Yoga-Kurs (Mittelstufe)** Claudia Rauer
Di. 16.1. H **Hatha-Yoga-Kurs (Einsteiger)** Claudia Rauer
Do. 18.1. A **Café Philosophie: Philosophie des Yoga** | Prof. Dr. Klaus Jork
Do. 18.1. P **MBSR-Vertiefungskurs** Heike Merkle oder Christian Stocker
Fr. 19. bis **SEEL-Intensivkurs für Pädagog/innen**
So. 21.1. P Die Herzensbildung stärken | Silke Schlangenotto, Saskia Wienholz
So. 21.1. A **Wochenendausklang im Tibethaus** Dirk Schwindling
Sa. 20.1. P **CBCT-Vertiebungstage rb** Leitung | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
Do. 25.1. B **Hält der Buddhismus, was er verspricht? Die Vier Edlen Wahrheiten**
 Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
Fr. 26.1. K **Bewölktes Blau 1. Teil: Der Fährmann von Saga** Minka Hauschild

FEBRUAR

- So. 11.2. K** **Losar: Das tibetische Jahr des Holzdrachens beginnt**
Do. 15.2. H **Salutogenese und Traditionelle Tibetische Medizin – was stärkt uns?**
 Prof. Dr. Klaus Jork
Do. 15.2. B **Das Herz der buddhistischen Praxis: Meditation für ein besseres Leben**
 Birgit Justl + Martin Brüger
Fr. 16.2. K **Dharamsala-Themenabend** | Thoesam Rinpoche
Sa. 17. bis **Natur des Geistes (Teil 3) – Zur Sichtweise des Dzogchen**
So. 18.2. B Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Do. 22.2. A **Café Philosophie: Katha-Upanishad – Antworten auf die Fragen nach Sein und Nichtsein** Prof. Dr. Klaus Jork
Fr. 23.2. H **Yoga als ein Weg der Klärung und Selbstfindung** Anna Trökes
Sa. 24.2. P **Feel Good@work** Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag leben
 Sabine Armbruster und Saskia Wienholz
Sa. 24.2. H **Yoga für mobile Schultern** Claudia Rauer
So. 25.2. P **Praxis und Austausch zum Thema Sterben, Tod und Trauer**
 Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab + Carsten Müller

MÄRZ

- Fr. 1.3. K** **The Animated History of Tibet** Dr. Alexander K. Smith
Mo. 11.3. A **Wettbewerb, Nachhaltigkeit und Buddhistische Ethik** Dirk Schwindling
Do. 14.3. B **Buddhistisches Tantra in Tibet: Das Mandala-Konzept** Elke Hessel

PROGRAMMÜBERSICHT JANUAR BIS JULI

- Do. 14.3. H** **Traditionelle Tibetische Medizin: Grundlagen der Arzneimittel-Therapie**
Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 15. bis** **Sterben, Tod und Trauer – Ein Praxiswochenende in Stille** **rb**
So. 17.3. P Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Sa. 16.3. P** **Communication@work** Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag leben
Sabine Armbruster und Saskia Wienholz
- Do. 21.3. A** **Café Philosophie: Auroville – Ein Experiment zur Verwirklichung der menschlichen Einheit**
- Sa. 23.3. K** **Füllen von tibetisch buddhistischen Statuen** Thoesam Rinpoche
- Sa. 23. bis** **Heruka Five-Deities Initiation, Vajrayogini Permission Initiation**
So. 31.3. B **and commentary** **rb** H. E. Zong Rinpoche

APRIL

- Mi. 3.4. T** **Modernes Tibetisch für Anfänger/innen (A1.1 + A2.1)** Greta Yangchen
- Fr. 5.4. P** **Neue SEE Learning Multiplikator/innen-Ausbildung 2024/25**
- Fr. 5.4. B** **Transforming the mind through Lojong** H. E. Zong Rinpoche
- Sa. 6. bis** **Transforming the Mind Through Lojong and Tara Blessing**
So. 7.4. B H. E. Zong Rinpoche
- Fr. 12.4. A** **Festakt anlässlich der Buchveröffentlichung S. H. der XIV. Dalai Lama: Die Stufen des Pfades – Die Essenz meiner Lehre**
- Mo. 15.4. H** **Hatha-Yoga-Kurs** (Mittelstufe) | Claudia Rauer
- Di. 16.4. H** **Hatha-Yoga-Kurs** (Geübte) | Claudia Rauer
- Di. 16.4. P** **MBSR-8-Wochen-Kurs 3_2024** Heike Merkle
- Do. 18.4. A** **Café Philosophie: „Kleinod der Unterscheidung“ – Ein Hauptwerk hinduistischer Weisheitslehren** Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 19.4. W** **Entwicklungslinien des Buddhismus** Info-Abend zum neuen Studienprogramm
Dr. Karsten Schmidt
- Mo. 22.4. P** **MBSR-8-Wochen-Kurs 4_2024** Christian Stocker
- Fr. 26. bis** **Den Dämonen Nahrung geben**
Sa. 27.4. B Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. med. Sigrun von Borcke
- Mo. 29.4. P** **Praxis und Austausch zum Thema Sterben, Tod und Trauer**
Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller

MAI

- Fr. 3. bis** **SORIG-TAGE – Das Men-Tsee-Khang**
So. 5.5. H (Institut für Traditionelle Tibetische Medizin und Astrologie) zu Gast im Tibethaus
- Fr. 10.5. B** **Die Sechs Sitze der Nyingma pa** Lobsön Norbu Gyatso
- Sa. 11. bis** **Die Neun Yanas der Nyingma pa**
So. 12.5. B Lobsön Norbu Gyatso
- Sa. 11.5. P** **CBCT-Vertiefungstage** Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- So. 19.5. bis** **Reise nach Dharamsala über Saka Dawa**
2.6. K Thoesam Rinpoche
- Fr. 24.5. K** **Saka Dawa Düchen – Das Leben des Buddha**

Fr. 31.5. B	Info-Abend: LAMRIM – Die Stufen des Pfades Buddhismus begreifen: ein praxisbezogenes Grundlagenstudium
	JUNI
Mo. 3.6. P	CBCT-10-Wochen Grundlagenkurs Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und eine CBCT-Co-Trainerin
Do. 6.6. H	Leben und Sterben in Tibet – Das Tibetische Totenbuch Prof. Dr. Klaus Jork
Sa. 8. bis	Das Herzjuwel der Erleuchteten (Teil 1)
So. 9.6. B	Dr. Cornelia-Weishaar-Günter
Do. 13.6. A	Café Philosophie: Leben in Indien – Einladung zu einem Besuch in Shantiniketan und Dörfern der Adivas Prof. Dr. Klaus Jork
Do. 13. bis	Sapna-Tara, die Traum-Tara rb
So. 16.6. B	Elke Hessel und Birgit Justl
Sa. 22.6. A	Tag der offenen Tür im Tibethaus – Thema: Die Kunst des Heilens
	JULI
So. 7.7. K	Dalai Lama Geburtstagsfeier
Do. 11.7. P	Praxis und Austausch zum Thema Sterben, Tod und Trauer Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller
Fr. 12.7. B	The Middle Way View H. E. Zong Rinpoche
Sa. 13. bis	Recognizing The Mother
So. 14.7. B	H. E. Zong Rinpoche
Sa. 20. bis	Thirty-Seven Practices of the Bodhisattvas and White Tara initiation rb
Sa. 27.7. B	H. E. Zong Rinpoche
Sa. 27.7. A	Gemeinsames Sommerfest vom Tibethaus und dem Retreathaus Berghof rb
Mi. 24.7. bis	Langlebenspraxis für Dagya Rinpoche –
Mi. 21.8. B	Weiß Tara
	VORANKÜNDIGUNG
Do. 29.8. bis	Meditation und Bewusstsein
So. 1.9. B	Bhikshu Tenzin Peljor
Sa. 5.10.	Feier 40 Jahre mit S. E. Dagya Rinpoche
Do. 21.11. P	Info-Abend zum neuen Start der SÄLRIG-Ausbildung (2025) Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller

Bitte melden Sie sich zu unseren Veranstaltungen rechtzeitig an und möglichst direkt über unsere Homepage. Alternativ per Email, Telefon. Für die Kurse im Retreathaus Berghof immer über diesen Link anmelden: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/> Programmänderungen (z.B. wegen Erkrankung des Referenten) sind selten, dennoch schauen Sie möglichst vor der Veranstaltung noch einmal auf unsere Homepage/Aktuelles. Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie gerne unser Büro.

MONTAG

Stilles Sitzen (nur vor Ort)

Leitung | Pierre Gorsegner

Pierre Gorsegner (jap. Zen Soto-hu) leitet diesen offenen Abend, an dem wir im schönen Schreinraum des Tibethauses zur Ruhe in uns selbst finden können. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

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

Hatha-Yoga-Kurs – Mittelstufe (live online)

Leitung | Claudia Rauer

Im AYUR-Yoga vereinen sich Erkenntnisse aus der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda und aus Konzepten der westlichen Anatomie. Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen).

1. Kurs: Montag 15. Januar bis 18. März 2024 (10 Termine)

2. Kurs: Montag 15. April bis 24. Juni 2024 (10 Termine)

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 210 Euro | Mitglieder 125 Euro

DIENSTAG

Hatha-Yoga-Kurse (Einsteiger und Geübte) (nur vor Ort)

Leitung | Claudia Rauer

1. Kurs: Dienstag 16. Januar bis 19. März 2024 (10 Termine)

2. Kurs: Dienstag 16. April bis 25. Juni 2024 (10 Termine)

Einsteiger

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 | jeweils 18 bis 19.30 Uhr

Regulär 210 Euro | Mitglieder 125 Euro

Geübte

Beschreibung siehe Montagskurs für Mittelstufe.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 19.45 bis 21.15 Uhr

Regulär 210 Euro | Mitglieder 125 Euro

MITTWOCH

Geleitete Meditation (nur vor Ort)

Leitung | Birgit Justl, Martin Brüger und Pierre Gorsegner

In diesem für jede/n offenen Kurs werden grundlegende buddhistische Meditationen, die zur Beruhigung des Geistes sowie zur Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Erkenntnis führen, vorgestellt und gemeinsam praktiziert.

Termine mit Pierre: 17.1., 14.2., 13.3., 17.4., 29.5., 12.6. 2024

In den Tibethaus-Ferien findet die Meditation nicht statt (siehe Seite 43).

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

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

Vajrayogini-Praxisgruppe (live online)

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 im Tibethaus-Büro ist erforderlich.

Zeit | jeweils mittwochs 19.30 bis 21 Uhr

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

SONNTAG

Wochenendausklang im Tibethaus (nur vor Ort)

Gespräche und Meditation am frühen Sonntagabend

Leitung | Dirk Schwindling

Regelmäßig am Sonntagabend bieten wir eine kurze, allgemeine Orientierung an zu den aktuellen Veranstaltungen im Tibethaus. Hinzu kommt eine einführende Erläuterung grundsätzlicher Gedanken und Strukturen der buddhistischen Lehre und Traditionen. Mit einer geführten Atemmeditation üben wir uns darin, unseren Geist zu beruhigen und zu stabilisieren.

Beginn 21.1.2024, dann alle 2 Wochen (genaue Termine auf der Homepage).

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit | jeweils 18 bis 19 Uhr

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

BEREICHSÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN



S. H. der Dalai Lama und S. E. Dargayab Rinpoche © Tenzin Chöjor

MONTAG 11. MÄRZ 2024

Wettbewerb, Nachhaltigkeit und Buddhistische Ethik (vor Ort + online)

Impulsvortrag und Diskussion | Leitung | Dirk Schwindling

Das Marktumfeld vieler Unternehmen verändert sich mit erhöhtem Tempo. Real- und Finanzwirtschaft müssen sich einer deutlichen Transformation von Produktions-, Absatz und Finanzmärkten stellen. Nachhaltigkeitsanforderungen sind zahlreicher und komplexer geworden. Viele davon richten sich an Leitbildern aus, die sich in einem Spannungsfeld mit ökonomischen Maximen bewegen und bewähren müssen. Können Prinzipien und Denkfiguren aus der buddhistischen Philosophie und Ethik hier neue Impulse und Perspektiven bieten? Wir denken JA!

Anmeldung bitte bis spätestens 8.3.2024

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt auf Anfrage

FREITAG 12. APRIL 2024

Festakt anlässlich der Buchveröffentlichung

(live online und vor Ort für geladene Gäste)

S. H. der XIV. Dalai Lama: **Die Stufen des Pfades – Die Essenz meiner Lehre**

Anlässlich der Veröffentlichung der englischen und deutschen Ausgabe des zweiten Bandes des herausragenden Werks des Dalai Lama wird ein Festakt im Tibethaus stattfinden. Dagya Rinpoche hat 10 Jahre an der Zusammenstellung der tibetischen Originalausgabe gearbeitet, in dem Reflektionen des XIV. Dalai Lama zum Lamrim-Kommentar des V. Dalai Lama im Mittelpunkt stehen.

Zeit | Freitag 18 bis 20 Uhr

Die Online-Teilnahme ist gebührenfrei. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

SAMSTAG 22. JUNI 2024

Tag der offenen Tür im Tibethaus – Thema: Die Kunst des Heilens (nur vor Ort)

Unser Kultur- und Bildungsinstitut stellt sich mit seinen vielfältigen Aktivitäten vor und freut sich auf Ihren Besuch. Wir bieten kurze Vorträge zu Tibet, seiner Kultur, Heilkunde und Philosophie an, aber auch Workshops zum Thema Achtsamkeit, Stressbewältigung. Schnupperkurse für das Erlernen der tibetischen Sprache, tibetische Musik und vieles mehr. Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit | 14 bis 18 Uhr

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

SAMSTAG 27. JULI 2024

Gemeinsames Sommerfest vom Tibethaus und dem Retreathaus Berghof

(nur vor Ort)

Im Anschluss an unseren jährlichen Sommerkurs (siehe S. 16) wollen wir mit unseren Lehrern ein Sommerfest in Haus und Garten feiern und harmonisch bei gutem Essen beisammen sein.

Hinweis: Sie sind herzlich eingeladen, auch wenn Sie nicht am Sommerkurs teilgenommen haben! Das Fest findet im Retreathaus Berghof im Spessart mitten in wunderschöner Natur statt.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Zeit | Beginn: Samstag 16 Uhr, offenes Ende

Regulär 35 Euro | Mitglieder 25 Euro

SAVE THE DATE: 40 Jahre mit Dagya Rinpoche

Feier am Samstag, dem 5. Oktober 2024 im Tibethaus



Seit fast 40 Jahren folgen wir dem Ansatz des Gründers des Tibethauses, S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche, der zu den ranghöchsten tibetischen Würdenträgern zählt und in enger Verbindung mit unserem Schirmherrn, dem XIV. Dalai Lama steht. Dagab Rinpoche hat den Begriff „Buddhismus im Westen“ geprägt. Darunter verstehen wir eine zeitgemäße und gut verständliche Vermittlung des Buddhismus – fundiert, sorgfältig vorbereitet, kenntnisreich, stets bodenständig und alltagsbezogen. Es ist ein Angebot an interessierte Menschen, ob Buddhisten oder Nicht-Buddhisten, Buddhas Lehre kennenzulernen, um einen persönlichen Nutzen daraus zu ziehen.

NEUES STUDIEN- UND PRAXISPROGRAMM

SAMSTAG 14. UND SONNTAG 15. SEPTEMBER 2024

(Beginn, vor Ort + live online)

LAMRIM – Die Stufen des Pfades

Buddhismus begreifen: ein praxisbezogenes Grundlagenstudium

Die Stufen des Pfades zur Befreiung (tib.: *Lamrim*) betreffen uns ganz persönlich – wie eine Biografie, welche uns die wichtigen Zusammenhänge unseres Lebens verstehen lässt. Das Studienprogramm bietet einen systematischen Überblick über die Kernpunkte der tibetisch-buddhistischen Theorie und Praxis. Gemeinsame menschliche Werte und eine mitgefühlsbetonte Ethik bilden dafür die essenzielle Basis.

Was ist die Natur des Geistes? Welches Potential hat unser Leben? Wie entstehen leidhafte Erfahrungen, und gibt es einen Ausweg? Diese und viele andere Fragen werden in Unterweisungen, Gruppenarbeit sowie Meditationen und Übungen erforscht. Das neue Buch des Dalai Lama „Die Essenz meiner Lehre – Die Stufen des Pfades“ (Herder Verlag, 2024), in dem er einen Lamrim-Kommentar des großen V. Dalai Lama reflektiert (zusammengestellt von Dayab Rinpoche) ist das wichtigste Grundlagenwerk für das Studium. Wir bieten seit 2006 regelmäßig Lamrim-Studienprogramme an.

Der Kurs wird von Shenphen Rinpoche und erfahrenen Tutoren des Tibethauses betreut.

Modalitäten

Die Teilnahme ist vor Ort und online möglich. Das Studienprogramm erstreckt sich über zwei Jahre mit sechs Wochenenden pro Jahr. Jedes Studienjahr wird im Sommer mit einem einwöchigen Retreat im Retreathaus Berghof abgeschlossen.

Termin für den Infoabend ist Freitag, der 31. Mai, siehe Homepage.



KURSE MIT S. E. ZONG RINPOCHE

S. E. Zong Rinpoche, geb. 1985, ist seit 2023 der spirituelle Leiter des Tibethauses. Er hat den Abschluss eines Geshe Lharampa und spricht und lehrt in einem ausgezeichneten Englisch.

H. E. Zong Rinpoche, born 1985, has been the spiritual director of Tibet House since 2023. He has the degree of a Geshe Lharampa and speaks and teaches in excellent English.

SATURDAY 23 TILL SUNDAY 31 MARCH 2024

Heruka Five-Deities Initiation, Vajrayogini Permission Initiation and Commentary rb

(onsite only)

Seminar | H. E. Zong Rinpoche

Zong Rinpoche will grant a full Highest Yoga Tantra initiation in Heruka Five-Deities, followed by a permission initiation in Vajrayogini. As a prerequisite for the participation one must have taken refuge and a good understanding of the main points of the Lamrim. To confirm eligibility for this program, please contact: buddhismus@tibethaus.com

Time | Saturday 15.00 till Sunday 15.00 CET

Regular 430 Euro | Members 320 Euro | Reduced 240 Euro

Location and registration (also for food and bed):

Retreathaus Berghof www.retreathaus-berghof.de/anmeldung

FRIDAY 5 April 2024

Transforming the Mind Through Lojong

(on site and live online)

Public Talk | H. E. Zong Rinpoche

Time | 19.30 till 21.00 CET

Regular 18 Euro | Members 12 Euro | Reduced 7 Euro

SATURDAY 6 TILL SUNDAY 7 APRIL 2024

Transforming the Mind Through Lojong and Tara Blessing

(on site and live online)

Seminar | H. E. Zong Rinpoche

Lojong can perhaps best be characterized as a method for transforming our mind by turning away from self-centeredness and cultivating instead the mental habits that generate bodhicitta, the awakened mind that puts the benefit of others above all else. On Sunday a Tara Blessing will be granted.

Time | Saturday 11.00 till Sunday 13.00 CET

Regular 135 Euro | Members 90 Euro | Reduced 60 Euro

KURSE MIT S. E. ZONG RINPOCHE

FRIDAY 12 JULI 2024

The Middle Way View

(on site and live online)

Public Talk | H. E. Zong Rinpoche

Time | 19.30 till 21.00 CET

Regular 18 Euro | Members 12 Euro | Reduced 7 Euro

SATURDAY 13 TILL SUNDAY 14 JULI 2024

Recognizing the Mother

(on site and live online)

Seminar | H. E. Zong Rinpoche

A song on the experience of the Middle Way View, by Changkya Rolpai Dorje, on the nature of Mind.

Time | Saturday 11.00 till Sunday 13.00 CET

Regular 135 Euro | Members 90 Euro | Reduced 60 Euro

SATURDAY 20 TILL SATURDAY 27 JULI 2024

Thirty-Seven Practices of the Bodhisattvas and White Tara initiation rb

(onsite only)

Seminar | H. E. Zong Rinpoche

In this classic text on training the mind, the author Thokme Zangpo provides a practical guide for those people seeking to travel the path of enlightenment. In 37 verses, the day-to-day behavior of a Bodhisattva is vividly laid out. On Saturday, 27 July, Rinpoche will grant an initiation in White Tara.

Time | Saturday 15.00 till Saturday 15.00 CET

Regular 390 Euro | Members 290 Euro | Reduced 210 Euro

Location and registration (also for food and bed):

Retreathaus Berghof www.retreathaus-berghof.de/anmeldung

BUDDHISMUS INTENSIVER KENNENLERNEN

Diese Einstiegsabende sind ideal für neugierige „Newcomer“ und Menschen, die bereits einen Zugang zum Buddhismus haben und spezielle Aspekte ein wenig vertiefen möchten. Anmeldung bitte jeweils bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Jeweils regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro

DONNERSTAG 25. JANUAR 2024

Teil 1: Hält der Buddhismus, was er verspricht? Die Vier Edlen Wahrheiten

(vor Ort + online)

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

Im interaktiven Vortrag führt die Psychologin und Dharma-Tutorin in die sogenannten Vier Edlen Wahrheiten als gemeinsame Grundlage aller buddhistischen Schulen ein. Der Abend wird abgerundet durch eine angeleitete Achtsamkeitspraxis.

DONNERSTAG 15. FEBRUAR

Teil 2: Das Herz der buddhistischen Praxis: Meditation für ein besseres Leben

(vor Ort + online)

Vortrag, Übungen, Dialog | Birgit Justl & Martin Brüger

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 14. MÄRZ

Teil 3: Buddhistisches Tantra in Tibet: Das Mandala-Konzept

(vor Ort + online)

Lichtbildvortrag und Dialog | Elke Hessel

Im tantrischen Buddhismus bilden die Mandala-Vorstellungen eine Art Hilfsmittel, das auf alle Ebenen der menschlichen Erfahrung ausgedehnt werden kann. Die Referentin wird die Teilnehmer/innen anhand von Lichtbildern mit dieser ganzheitlich ordnenden Weltsicht vertraut machen.

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

Regelmäßige gemeinsame Tara-Praxis

(vor Ort im Retreathaus Berghof + live online)

S. E. Daggyab Kyabgön Rinpoche hat empfohlen, eine regelmäßige Tara-Puja (Tara-Praxis) im Retreathaus Berghof und live online durchzuführen. S. E. Lodrö Rinpoche hat zudem die Vier-Mandala-Puja als Empfehlung gegeben. Die Grüne Tara ist die Verkörperung aller Aktivitäten der Buddhas, und die gemeinsame Praxis soll die Entfaltung der nutzbringenden Aktivitäten des Tibethauses und des Retreathauses Berghof unterstützen.

Die Termine im ersten Halbjahr finden sich auf unserer Homepage.

Anmeldung ist nicht erforderlich. Für weitere Informationen: ansmann@tibethaus.com

Die Teilnahme ist gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Berghof und das Tibethaus.

SAMSTAG 17. BIS SONNTAG 18. FEBRUAR 2024

Natur des Geistes (Teil 3) – Zur Sichtweise des Dzogchen (nur vor Ort)

Seminar | Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Der XIV. Dalai Lama stellt in einem Vortrag von 2012 das höchste Fahrzeug der Nyingma pas (die älteste buddhistische Tradition in Tibet) vor. Er geht spannenden Fragen nach wie: brauchen wir überhaupt die anderen Fahrzeuge? Wie vergleichen sie sich im Vorgehen mit den neueren Traditionen? In was wird man bei der Einführung in die Natur des Geistes eingeführt? Wie steht es um die Notwendigkeit, sich mit Leerheit zu befassen? Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | Samstag 11 bis 18.30 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 120 Euro | Mitglieder 80 Euro | Ermäßigt/Studenten 50 Euro

FREITAG 26. BIS SAMSTAG 27. APRIL 2024

Den Dämonen Nahrung geben

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, Ängste oder Depressionen 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.

Freitagabend (hybrid): kurzer Einblick in Leben und Chöd-Lehren von Machig Labdrön und Lama Tsültrim und Einführung in das „Dämonen Nähren“.

Samstag (nur vor Ort): persönliche Erfahrung und Vertiefung des 5-Schritte-Prozesses und Begegnung mit dem Weisheitsaspekt, dem „Verbündeten“.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | Freitag 18.30 bis 21 Uhr, Samstag 11 Uhr bis 18.30 Uhr

Regulär 140 Euro | Mitglieder 110 Euro | Ermäßigung auf Anfrage



Wandmalerei Gyantse Kumbum © Elke Hessel

FREITAG 10. MAI 2024

Die Sechs Sitze der Nyingma pa (vor Ort + live online)

Seminar | Lobsön Norbu Gyatso

In Tibet wurden zwischen dem 12. und 17. Jh. sechs „Mutterklöster“ der Nyingma-Richtung gegründet, die auch repräsentativ für bestimmte Überlieferungslinien stehen. Z. B. gilt das Dzogchen-Kloster in Osttibet als „der Hauptwahrer der Nyingtik-Texte“. Der junge, sehr gut Englisch sprechende Nyingma-Gelehrte aus Katmandu/Parping gibt einen ersten Überblick über die äußerst tiefgründigen Lehren. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt/Studenten 7 Euro

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

SAMSTAG 11. BIS SONNTAG 12. MAI 2024

Die Neun Yanas der Nyingma pa (nur vor Ort)

Seminar | Lobpön Norbu Gyatso

Innerhalb der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus bezeichnen die Neun Yanas (tib.: *theg pa dgu*) die neun „Fahrzeuge“ für individuelle spirituelle Verwirklichung. Sie werden in die drei Ursachenfahrzeuge und die sechs Ergebnisfahrzeuge unterteilt. Die höchste Stufe wird als Atiyoga bezeichnet. Interessant sind für die Praktizierenden der anderen Traditionen die Ähnlichkeiten und die Unterschiede der Darlegungen.

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vorher.

Zeit | Samstag 11 bis 18.30 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt/Studenten 55 Euro

SAMSTAG 8. BIS SONNTAG 9. JUNI 2024

Das Herzujuwel der Erleuchteten – Teil 1 (nur vor Ort)

Seminarreihe in drei Teilen | Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Unter diesem Titel erschien der wundervolle Kommentar von Dilgo Khyentse, einem der angesehensten Nyingma-Meister des 20. Jh., zu einem sehr prägnanten und praktischen Text des Wanderyogis Patrül Rinpoche. Wir tauchen ein in die Praxis und die Denkweise des Mahayana. Wohl kaum ein anderer spricht so deutlich aus, um was es beim Erwachen wirklich geht. Die Unterweisungen sind eng mit der Chenresig-Praxis verknüpft. An den drei Wochenenden werden wir jeweils aus allen Buchabschnitten schöpfen, so dass sich Sichtweise, Meditation und Verhalten wie ein Mosaik zusammenfügen.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | Samstag 11 bis 18.30 Uhr und Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Regulär 120 Euro | Mitglieder 80 Euro | Ermäßigt/Studenten 50 Euro

MITTWOCH 24. JULI BIS MITTWOCH 21. AUGUST 2024

Langlebenspraxis für Dagab Rinpoche – Weiße Tara

(teils vor Ort + teils live online)

Die Weiße Tara Praxis ist offen für alle und kann auch von zu Hause aus durchgeführt werden. Der Praxistext ist beim Verlag-Online-Shop unter kostenlosen Publikationen als Download erhältlich. Der Start der Langlebenspraxis findet während des Sommerkurses im Berghof vor Ort und online statt.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für weitere Informationen: ansmann@tibethaus.com

Zeit | montags bis freitags, abends (die Zeiten, Link zur Online-Teilnahme und der Download des Textes werden rechtzeitig auf der Homepage bekanntgegeben.)

Gebührenfrei

RETREATS

DONNERSTAG 13. BIS SONNTAG 16. JUNI 2024

Sapna-Tara, die Traum-Tara rb (nur vor Ort)

Retreatleitung | Elke Hessel und Birgit Justl

In Tibet existiert eine uralte Traumkultur, es gibt sogar weibliche Buddhas, die für Träume zuständig sind, dazu gehört Sapna-Tara, die Traum-Tara. Die Dharma-Tutorin Elke Hessel hat von Dagya Rinpoche die Erlaubnis erhalten, sich mit den Teilnehmer/innen gemeinsam anhand eines Praxistextes meditativ anzunähern. Zusammen mit Birgit Justl, ebenfalls langjährige Dharma-Tutorin und Psychoanalytikerin, werden die Teilnehmer/innen angeregt, ihre eigenen Träume zu betrachten und das Transformationspotential der kreativen Traumarbeit zu nutzen.

Zeit | Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

Regulär 250 Euro | Mitglieder 150 Euro | Ermäßigt 100 Euro (zzgl. Kost und Logis)

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung>

DONNERSTAG 29. AUGUST BIS SONNTAG 1. SEPTEMBER 2024

Meditation und Bewusstsein rb (nur vor Ort)

Retreatleitung | Bhikshu Tenzin Peljor

Was bedeuten Begriffe wie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Konzentration oder Gewahrsein für die Meditationspraxis, und wie kann man sie fördern? Wie geht man mit Hindernissen wie z. B. Müdigkeit oder Überdrehtheit um? Unter der Anleitung des erfahrenen Referenten werden Anleitungen gegeben, die eigene Meditationspraxis besser verstehen, gestalten und vertiefen zu können. Die heilsame und beruhigende ländliche Umgebung unterstützt dabei die Entspannung, Entschleunigung und den Prozess des zur Ruhe kommen des Geistes.

Zeit | Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

Regulär 150 Euro | Mitglieder 100 Euro | Ermäßigt 80 Euro (zzgl. Kost und Logis)

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Bitte direkt anmelden über: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung>

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

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), von SÄLRIG, einer Ausbildung zur Begleitung im letzten Lebensabschnitt. Hinzukommt wieder ein Angebot zur buddhistischen Wirtschaftsethik.



Khora rund um das Tibethaus © Peter Stückler

ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag leben (nur vor Ort)

Leitung | Sabine Armbruster und Saskia Wienholz

Die Kluft zwischen theoretischer Achtsamkeit und praktischem Arbeitsalltag ist oft groß. Die beiden Workshops zeigen, wie es uns gelingen kann, diese Diskrepanz zu überwinden. Mithilfe säkularer Mittel und Wege aus der Persönlichkeitsentwicklung können die beiden Pole nach und nach in Einklang gebracht werden.

Zeit | jeweils 14 bis 18 Uhr

(Jeweils) Regulär 100 Euro | Mitglieder 75 Euro | Ermäßigt auf Anfrage

SAMSTAG 24. FEBRUAR 2024

Feel Good@work

In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen für ein intelligentes Energiemanagement im Arbeitsalltag. Z.B. wie Sie Nachmittagstiefs ausgleichen, eine gesunde Pausenkultur entwickeln und Ihren Arbeitstag geistig und emotional gut abschließen können. Organisch integriert in Ihren Rhythmus gewinnen Sie an Lebensqualität, Gelassenheit und innerer Ruhe. Los geht's! (Atem- und Yoga-Übungen, Werkzeuge aus dem Stressmanagement)

SAMSTAG 16. MÄRZ 2024

Communication@work

Wie spreche ich mit mir selbst und anderen? Fühle ich mich gesehen und geachtet? Wertschätzende Kommunikation ist eine Schlüsselkompetenz im Arbeitsleben. Sie ermöglicht einen stressfreieren Arbeitsablauf und sorgt für eine gute Arbeitsatmosphäre. In diesem Nachmittagsworkshop lernen Sie Übungen für eine bewusste, wertschätzende Kommunikation kennen. (Übungen aus dem SEE Learning und der Gewaltfreien Kommunikation)



© Elke Hessel

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. MBSR hilft Menschen, die nach effektiven Methoden der Stressbewältigung suchen, die unter Beschwerden als Folge von Überbelastung leiden, bewusster leben oder einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit und inneren Balance leisten möchten.

Weitere Informationen auf unserer Homepage im Vorstellungsvideo von unseren MBSR-Trainern Heike Merkle und Christian Stocker sowie im persönlichem Vorgespräch.



MBSR-8-Wochen Kurse im 1. Halbjahr

(alle Kurse vor Ort)

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

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

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

DIENSTAG 9. JANUAR 2024 (Beginn) Kurs 1_2024 | Heike Merkle

Folgende Termine sind vorgesehen: 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2.
sowie ein Achtsamkeitstag am 18.2.2024 von 10 bis 16 Uhr.

MONTAG 15. JANUAR 2024 (Beginn) Kurs 2_2024 | Christian Stocker

Folgende Termine sind vorgesehen: 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 19.2. 26.2., 4.3., 11.3.
sowie ein Achtsamkeitstag am 2.3.2024 von 10 bis 16 Uhr.

DIENSTAG 16. APRIL 2024 (Beginn) Kurs 3_2024 | Heike Merkle

Folgende Termine sind vorgesehen: 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6.
sowie ein Achtsamkeitstag am 26.5.2024 von 10 bis 16 Uhr.

MONTAG 22. APRIL 2024 (Beginn) Kurs 4_2024 | Christian Stocker

Folgende Termine sind vorgesehen: 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6.
sowie ein Achtsamkeitstag am 8.6.2024 von 10 bis 16 Uhr.

DONNERSTAG 18. JANUAR 2024 (Beginn)

MBSR-Vertiefungskurs über 5 Abende

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, sich selbst und der eigenen Übungspraxis Raum und Zeit schenken. Der achtsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe hilft dabei, die eigene Achtsamkeit weiterzuentwickeln und weiter in den eigenen Alltag zu integrieren. Jeder Abend steht unter einem besonderen Thema.

Der Kurs steht allen offen, die bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben.

Folgende Termine sind vorgesehen: 18.1., 22.2., 21.3., 18.4. und 16.5.2024.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Regulär 150 Euro | Mitglieder 130 Euro

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

CBCT® KOGNITIV BASIERTES MITGEFÜHLSTRAINING

Mithilfe des CBC-Trainings, das von der Emory Universität auf Grundlage der Techniken des indo-tibetischen Geistestrainings (*lo jong*) entwickelt wurde, kultivieren wir einen friedvollen und respektvollen Umgang mit uns und anderen. Unabhängig von Religion, begründet in universellen menschlichen Werten und dem Verständnis unseres wechselseitigen Bestehens, werden folgende Fähigkeiten entwickelt: Aufmerksamkeitsstabilität, gesteigertes emotionales Bewusstsein und insgesamt gezielte analytische Reflexionen. Hierdurch wird die Beziehungsgestaltung zu sich und anderen positiv beeinflusst. Der Kurs ist gedacht für alle, die Resilienz sowie (Selbst-)Mitgefühl kultivieren möchten und für alle, die im psychosozialen Bereich tätig sind.

Die 10-Wochen Kurse sind akkreditiert: Nach dem Hessischen Lehrerbildungsgesetz werden sie mit einer Fortbildungsdauer von 5 Tagen gewürdigt, bei der Psychotherapeutenkammer Hessen mit 20 Fortbildungspunkten. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

MITTWOCH 10. JANUAR 2024 (Beginn, live online)

10-Wochen Grundlagenkurs

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und eine CBCT Co-Trainerin

Folgende Termine sind vorgesehen: 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 6.3., 13.3.2024.

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

Regulär 490 Euro | Mitglieder 295 Euro | Ermäßigt 195 Euro

MONTAG 3. JUNI 2024 (Beginn, live online)

10-Wochen Grundlagenkurs

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und eine CBCT-Co-Trainerin

Folgende Termine sind vorgesehen: 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7., 5.8.2024.

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

Regulär 490 Euro | Mitglieder 295 Euro | Ermäßigt 195 Euro

CBCT-Vertiefungstage

Leitung | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Das Format ist offen für alle Menschen, die bereits an einem CBCT-Kurs (8- oder 10-Wochen-Format) teilgenommen haben. Der Tag dient dazu, in Ruhe tiefer in die Praxis des Mitgefühls für sich selbst und andere einzutauchen. Angeleitete Meditationen, mitfühlende Dialoge zur Stärkung der Selbstreflexion sowie sanfte Körperbewegungen sind wesentliche Bestandteile des Vertiefungstages.

SAMSTAG 20. JANUAR 2024 (im Retreathaus Berghof)

Zeit | 10 bis 19 Uhr

Mind. 6 Teilnehmer/innen

Regulär 180 Euro | Mitglieder 130 Euro | Ermäßigt 90 Euro

SAMSTAG 11. MAI 2024 (live online)

Zeit | 10 bis 19 Uhr

Mind. 6 Teilnehmer/innen

Regulär 140 Euro | Mitglieder 110 Euro | Ermäßigt 70 Euro

SEE LEARNING (SOZIALES, EMOTIONALES UND ETHISCHES LERNEN)

Das an der Emory University entwickelte Bildungsprogramm zur Entwicklung von Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement für sich wie für andere richtet sich an Menschen, die im Bildungskontext tätig sind. Es eignet sich hervorragend für Pädagog/innen, Erzieher/innen, Schulsozialarbeiter/innen und -psycholog/innen.

Die Akkreditierung als Fortbildungsveranstaltung bei der Hessischen Lehrkräfteakademie wird beantragt.

FREITAG 19. BIS SONNTAG 21. JANUAR 2024

SEEL-Intensivkurs für Pädagog/innen

(3 Tage vor Ort plus 2 Online-Termine)

Die Herzensbildung stärken mit dem Sozialen, Emotionalen und Ethischen Lernprogramm
Seminarleitung | Silke Schlangenotto, Saskia Wienholz

Von der Theorie in die Praxis: Dieser SEEL-Intensivkurs befähigt Pädagog/innen, das SEEL-Curriculum anzuwenden und in ihrem Unterricht an Kinder und Jugendliche zu vermitteln. Alle wesentlichen Bestandteile 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.

Hinweis: Alle Teilnehmer sollten zuvor ein SEEL-Einführungseminar besucht und das SEEL-Begleitheft gelesen haben.

**Zeit | Freitag 17 bis 20 Uhr, Samstag 9 bis 18 Uhr, Sonntag 9 bis 13.30 Uhr
sowie online 5.2. und 19.2.2024 jeweils von 18 bis 21 Uhr**

Regulär 570 Euro | Ermäßigt auf Anfrage

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

FREITAG 5. APRIL 2024 (Beginn)

Neue SEE Learning Multiplikator/innen-Ausbildung 2024/25

(vor Ort und online)

Als SEEL MP zur Herzens- und Gewahrseins-Bildung an deutschen Schulen beitragen
In Kooperation mit dem SEE Learning Verein Schweiz

April 2024 bis Februar 2025 mit abschließender Zertifizierung durch die Emory University. Umfassende Ausbildung in den Schlüsselfertigkeiten, Lerninhalten und Reflexionsmethoden des SEEL-Rahmenwerks in Theorie und Praxis. Die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung befähigt zur Leitung von SEE-Learning-Kursen in verschiedenen Bildungskontexten und zur Fortbildung von Fachpersonen. **Umfangreiche Informationen zu Inhalten, Zeitaufwand sowie Voraussetzungen für die Bewerbung finden Sie hier:**

<https://www.see-learning.de/anmeldung-mp-24-25/>

Regulär 1200 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

Bewerbungsschluss: 31.1.2024



SÄLRIG – BEGLEITUNG IM LETZTEN LEBENSABSCHNITT

SÄLRIG ist die vom Tibethaus angebotene Ausbildungsreihe für eine buddhistisch orientierte Begleitung des letzten Lebensabschnitts für Menschen, die wir viermal mit großem Erfolg durchgeführt haben. Der fünfte Kurs beginnt Anfang 2025. Die Ausbildung hilft allen, die andere am Lebensende begleiten und die dem Thema Sterben und Tod mit einer offenen, mitfühlenden Haltung in ihrem Leben mehr Raum geben möchten.

FREITAG 15. BIS SONNTAG 17. MÄRZ 2024 (im Retreathaus Berghof)

Sterben, Tod und Trauer – Ein Praxiswochenende in Stille

Kurzretreat | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Umgeben von heilsamer Natur werden wir uns der vertiefenden Meditationspraxis zum Thema Sterben, Tod und Trauer widmen und den Samstag in Stille verbringen. Neben achtsamkeits- und mitgeföhlisbasierten Techniken werden auch verschiedene tibetisch-buddhistische und kontemplative Praxisformen sowie sanfte Yoga-Einheiten geübt werden. Ein Erfahrungs- und Resonanzraum nach innen soll möglich werden, der nach außen verbindet.

Zeit | Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

Regulär 130 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro; jeweils zzgl. Kost und Logis

Für diese Veranstaltung bitte direkt im Retreathaus Berghof anmelden:

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



Die drei Schutzherrn © Elke Hessel

Praxis und Austausch zum Thema Sterben, Tod und Trauer – mit angeleiteten (säkularen) Meditationen und Praxiseinheiten im achtsamen Dialog

Leitung | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller

Offene Praxis- und Austauschgruppe für alle Interessierten und SÄLRIG-Absolvent/innen
jeweils auf Spendenbasis | Anmeldung erforderlich

SONNTAG 25. FEBRUAR 2024 (live online)

Zeit | 10.30 bis 12.30 Uhr

MONTAG 29. APRIL 2024 (live online)

Zeit | 18.30 bis 20.30 Uhr

DONNERSTAG 11. JULI 2024 (nur vor Ort)

Zeit | 19 bis 21 Uhr

VORANKÜNDIGUNG:

DONNERSTAG 21. NOVEMBER 2024 (hybrid)

Info-Abend zum neuen Start der SÄLRIG-Ausbildung (2025)

Leitung | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller

Zeit | 19.30 Uhr bis 21 Uhr

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, Literatur und Fotografie. Es ist uns ein Anliegen, diesen vielfältigen Schatz zu bewahren, zu fördern und zu vermitteln. In unseren schönen Räumen finden auch wechselnde Ausstellungen, Lesungen und Filmeabende statt.



© Luigi Fieni

The Beauty of the Lines – Die Schönheit der Linien

Ausstellung mit Mustang-Zeichnungen von Luigi Fieni

Die filigranen Zeichnungen des Restaurators und Künstlers sind etwas ganz Besonderes. Um sie zu schaffen, hat er sich hauptsächlich auf Details und Kompositionen der Wandmalereien des 14. bis 15. Jahrhunderts konzentriert, die in Tempeln und Höhlen von Upper Mustang, Nepal, gefunden wurden. Sein Ziel war es, fesselnde Themen und Details herauszuheben, indem er schwarzweiß malt. Durch das Weglassen von Farben, manchmal auch von Schattierungen, kann der Betrachter seine Aufmerksamkeit auf eine andere Art und Weise lenken. Die Zeichnung und der Charakterzug kommen in ihrer ganzen Anmut zur Geltung. Die Ausstellung kann bis zur Tibethaus-Sommerpause zu den üblichen Öffnungszeiten besucht werden. Gefördert von unserer Tibethaus Kulturstiftung.

FREITAG 26. JANUAR 2024

Bewölkttes Blau 1. Teil: **Der Fährmann von Saga** (vor Ort + live online)

Lichtbildvortrag | Minka Hauschild

Seit fast 30 Jahren bereist die Referentin jedes Jahr Westt Tibet, Indien und Nepal. Und ist Zeugin der Veränderungen dieser Regionen: das Aufblühen der Länder, aber gleichzeitig der Abschied von traditionellen Lebensweisen. An 5 Abenden erzählt sie anhand von beispielhaften humorvollen aber auch abgründigen Geschichten diesen Wandel: die Folgen des Straßenbaus in Tibet, die Handykultur, die Tourismusindustrie, den gelebten Alltag und den ständigen Kampf um die eigene Identität.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro

FREITAG 1. MÄRZ 2024

The Animated History of Tibet (nur vor Ort)

Einführung und Filmvorführung | Dr. Alexander K. Smith

Die Geschichte Tibets ist eine wunderschöne und inspirierende neunteilige animierte Dokumentarserie mit Originalgraphiken, Karten, kulturgerechten Animationen und Interviews mit führenden Spezialisten für tibetische Geschichte und Kultur von Universitäten in Europa und Nordamerika. Die Serie wurde von dem Anthropologen Dr. Alexander K. Smith produziert und wird im Februar 2024 in englischer Sprache veröffentlicht, eine tibetische und eine chinesische Version folgen im Jahr 2024. Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit Tibet House US.

Zeit | 18 bis 21 Uhr

Regulär 25 Euro | Mitglieder 18 Euro | Ermäßigt 10 Euro

SAMSTAG 23. MÄRZ 2024

Füllen von tibetisch buddhistischen Statuen (nur vor Ort)

Workshop | Thoesam Rinpoche

Auf vielfache Nachfrage hin bieten wir wieder unter der Leitung unseres erfahrenen Kulturbereichsleiters einen Workshop an, zu dem die Teilnehmer/innen ihre Statuen mitbringen und selbst unter Anleitung mit den entsprechenden Mantra-Rollen, Heilkräutern und weiteren traditionellen Zutaten füllen und versiegeln können. Begleitet wird dieser Prozess durch die Rezitation von Mantren.

Bitte schicken Sie im Voraus Fotos und Maße der Statuen. Für die Füllmaterialien wird zusätzlich eine Gebühr erhoben. Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vorher.

Zeit | 11 bis 18 Uhr

Regulär 60 Euro | Mitglieder 45 Euro | Ermäßigt 25 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.

SONNTAG 11. FEBRUAR 2024

Losar: Das tibetische Jahr des Holzdrachens beginnt (nur vor Ort)

Am 10. Februar beginnt das Jahr 2150, das Jahr des Holzdrachens. Wir werden das tibetische Neujahrsfest am Sonntag, dem 11.2. zusammen mit der tibetischen Gemeinde Frankfurt und den Kindern der Sherab-Ling-Sonntagsschule feiern. Zunächst finden gemeinsame, glücksverheißende Rezitationen statt, danach eine Aufführung mit tibetischen Liedern und Tänzen. Wenn Sie die tibetische Kultur noch nicht kennengelernt haben, dann ist dies eine großartige Gelegenheit. 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 16 Uhr

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

FREITAG 24. MAI 2024

Saka Dawa Düchen – Das Leben des Buddha (nur vor Ort)

„Saka Dawa“ nennt sich im Tibetischen der Monat, in dem buddhistische Traditionen ihre wichtigsten Feiertage wie Buddhas Geburt, Erleuchtung und Parinirvana feiern, und wir freuen uns sehr, dass wir diesen besonderen Tag zusammen mit anderen buddhistischen Gruppen hier in Frankfurt feiern werden. Die Veranstaltung beginnt mit einer gemeinsamen Rezitation des „Herz-Sutra“, gefolgt von einem kurzen Überblick über die Lebensgeschichte des Buddha. Sie alle sind herzlich willkommen. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | 18.30 bis 20 Uhr

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

SONNTAG 7. JULI 2024

Dalai Lama Geburtstagsfeier (nur vor Ort)

Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama wird am 6. Juli 89 Jahre alt. Wir möchten daher herzlich zur Geburtstagsfeier einladen, die wir zusammen mit der tibetischen Gemeinschaft in Frankfurt feiern wollen. Wir beginnen die Veranstaltung mit Langlebensgebeten für das Oberhaupt der Tibeter. Es folgen verschiedene kulturelle Beiträge der Kinder der Sherab-Ling-Sonntagsschule. 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 16 Uhr

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



TIBETISCHE KULTURREISE

FREITAG 16. FEBRUAR 2024

Dharamsala-Themenabend (vor Ort + live online)

Vortrag | Thoesam Rinpoche

Dharamsala liegt in Nordindien am Fuße des Dhauladhar-Gebirges und ist seit 60 Jahren die Heimat S. H. des Dalai Lama und vieler Exiltibeter/innen. Damit ist Dharamsala nicht nur für Bergliebhaber/innen, sondern auch für alle, die an der tibetischen Kultur und Gesellschaft interessiert sind, 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 vom 19. Mai bis 2. Juni 2024 stattfinden wird. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro

SONNTAG 19. MAI BIS SONNTAG 2. JUNI 2023

Reise nach Dharamsala über Saka Dawa

Leitung | Thoesam Rinpoche

Auf dieser Reise, die von unserem Kulturbereichsleiter schon wiederholt erfolgreich geleitet wurde, lernen wir die lebendige tibetische Kultur hautnah kennen. Dharamsala ist seit mehr als 60 Jahren die Heimat des XIV. Dalai Lama. Es ist auch der Ort, an dem die tibetische Exilregierung und viele andere kulturelle und religiöse Institutionen angesiedelt sind, die von der Gruppe besucht werden. Glücklicherweise werden wir am höchsten tibetischen Feiertag, Saka Dawa Düchen 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 16. Februar 2024. Falls Sie den Termin verpasst haben, können Sie die Aufnahme über unser Büro (info@tibethaus.com) erwerben.

Anmeldeschluss ist vier Wochen vorher.



TIBETISCHE SPRACHKURSE

Die tibetische Sprache verfügt im Vergleich zu anderen Sprachen über ein unglaublich reiches Vokabular für Themenbereiche, die wir im Westen als Psychologie und Philosophie bezeichnen. Sich ihr anzunähern ist herausfordernd, macht aber auch unglaublich viel Spaß. Wenn Sie Tibetisch-Vorkenntnisse haben, aber nicht sicher sind, welchen Kurs Sie wählen sollen, sprechen Sie uns gerne an!

MITTWOCH 3. APRIL 2024 (Beginn der beiden Kurse, nur live online)

Modernes Tibetisch für Anfänger/innen

Leitung | Greta Yangchen

Das Moderne Tibetisch ist gleich einem kostbaren Juwel. Es ist selten und öffnet Interessierten Tür und Tor in eine andere Kultur. Man erhält ein neues Verständnis und einen völlig anderen Zugang zu Tibetern und deren uralten Gebräuchen sowie zu Heilkunde und Buddhismus. Die Begegnung mit der tibetischen Kultur und Tradition durch das Beherrschen der Sprache ist eine große Bereicherung für den eigenen Geist auf vielen verschiedenen Ebenen. Die moderne, gesprochene tibetische Sprache unterscheidet sich in der Grammatik vom klassischen Schrifttibetisch.

Pro Kurs: Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro | Ermäßigt/Studierende 70 Euro

Folgende Termine sind vorgesehen: Immer mittwochs (insgesamt 15 Termine).

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Modernes Tibetisch (A1.1)

Dieser Anfängerkurs ist auf Modernes Tibetisch ausgerichtet und beinhaltet das Erlernen des Lesens der tibetischen Schrift sowie einfacher Phrasen für erste Konversationen.

Zeit | jeweils 18 bis 19 Uhr

Modernes Tibetisch (A2.1)

In diesem Kurs werden wir mehr über die tibetische Grammatik sprechen und versuchen, einige einfache Texte auf Tibetisch zu verstehen. Außerdem werden wir einige grundlegende Konversationen lernen, unser Vokabular erweitern und unser Hörverstehen trainieren. Es ist ein Grundkurs, aber kein Anfängerkurs. Daher ist es erforderlich, dass die Teilnehmer/innen dieses Kurses bereits die tibetische Schrift lesen und einfache Sätze bilden können.

Zeit | jeweils 19.15 bis 20.15 Uhr

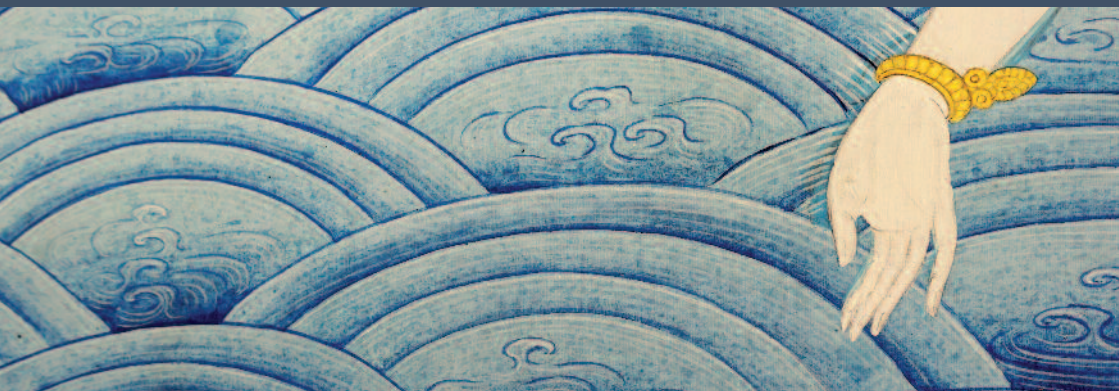
Tibetischunterricht für tibetische Kinder (nur vor Ort) findet in der Regel jeden Sonntag 14 bis 16 Uhr statt (gefördert von der Tibethaus Kulturstiftung und der Pohl Stiftung).



Tür im Tradrug Gönpa, Tibet © Elke Hessel

HEILKUNDE

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 „heil-same“ Einstellung, Umgebung, Ernährung, Arbeitsweise, Bewegung. Im Tibethaus bieten wir dazu Kurse und Workshops von erfahrenen Ärzt/innen und Therapeut/innen an.



DONNERSTAG 15. FEBRUAR 2024

Salutogenese und Traditionelle Tibetische Medizin – was stärkt uns? (vor Ort)

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Aaron Antonovsky hatte beobachtet, dass Menschen auch bei Belastung „gesund“ bleiben können. Ähnliche Sichtweisen dazu finden sich in der Traditionellen Tibetischen Medizin, in der Begierde, Hass und Unwissenheit als primäre Ursachen von Gesundheitsstörungen gelten. Können diese Betrachtungen helfen, das zu finden, was uns hilft, gesund zu bleiben? Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro

SAMSTAG 24. FEBRUAR 2024

Yoga für mobile Schultern (vor Ort)

Workshop | Claudia Rauer

Verspannungen und Blockaden im Schulter- und Nackenbereich gehören zu den typischen Begleiterscheinungen unseres modernen Lebens. Im Workshop lernen wir eine hilfreiche Yoga-Sequenz kennen und schauen uns die Muskulatur des Schultergürtels genauer an, um die Ursachen zu verstehen. Auch werden spezifische Probleme wie Impingement oder Frozen Shoulder thematisiert. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 14.30 bis 17.30 Uhr

Regulär 50 Euro | Mitglieder 30 Euro

FREITAG 23. FEBRUAR 2024

Yoga als ein Weg der Klärung und Selbstfindung (nur vor Ort)

Workshop | Anna Trökes

Yoga versteht sich als Erkenntnistheorie und Geistesschulung. Der Körper wird dabei als der Ort der Erfahrung gesehen. Die bekannte Yoga-Ausbilderin und Autorin wird uns zeigen, wie eine neurowissenschaftlich begründete Yoga-Praxis gestaltet sein muss, um in dieser Hinsicht sowohl hilfreich im Alltag wie auch in der allgemeinen Lebensgestaltung zu sein.

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vorher.

Zeit | 18.30 bis 21 Uhr

Regulär 35 Euro | Mitglieder 25 Euro | Ermäßigt/Studenten 20 Euro

DONNERSTAG 14. MÄRZ 2024

Traditionelle Tibetische Medizin: Grundlagen der Arzneimittel-Therapie (nur vor Ort)

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Die Arzneimittel-Lehre der TTM beruht auf Erfahrung und Beobachtung. Naturwissenschaftliche Untersuchungen waren zu jener Zeit nicht bekannt, ebenso wenig chemische Analysen und synthetische Arzneimittel. Was können wir trotzdem von dieser traditionellen Heilweise lernen? Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro

FREITAG 3. BIS SONNTAG 5. MAI 2024

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

In dieser Veranstaltungsreihe werden Sie zwei praxiserfahrene Experten des Men-Tsee-Khang in Dharamsala in die Welt der tibetischen Heilkunde und Astrologie einführen. **Hinweis:** Die genauen Daten, Themen und Kosten zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

DONNERSTAG 6. JUNI 2024

Leben und Sterben in Tibet – Das Tibetische Totenbuch (nur vor Ort)

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Wir wollen die grob- und feinstofflichen Prozesse der Auflösung aus tibetischer Sicht kennenlernen und darüber nachdenken, ob wir uns durch diese Betrachtungen weniger vor dem Tod ängstigen können. Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro



© Elke Hessel

FREITAG 19. APRIL 2024

Entwicklungslinien des Buddhismus (vor Ort + live online)

Info-Abend zum neuen Studienprogramm

Leitung | Dr. Karsten Schmidt

Überblick zum Studienprogramm Entwicklungslinien des Buddhismus, das, beginnend im November 2024, innerhalb eines Jahres u. a. folgende Fragen behandeln wird: Wer war der historische Buddha? In welchem Umfeld hat er gelebt? Worin bestehen die zentralen Aussagen seiner Lehre? Wie hat sich diese Lehre weiterverbreitet und entwickelt? Was sind die Besonderheiten der einzelnen Traditionslinien des sog. „Kleinen Fahrzeugs“ (Hinayana) auf Sri Lanka, in Myanmar oder Thailand, des „Großen Fahrzeugs“ (Mahayana) in Ostasien sowie des „Diamantfahrzeugs“ (Vajrayana) vor allem in Tibet. Welche interkulturellen und interreligiösen Kontakte haben sich ergeben? Wie wurden die buddhistischen Traditionen von europäischer Seite wahrgenommen und wie kam der Buddhismus in den Westen? Und nicht zuletzt: Welche speziellen Herausforderungen ergeben sich für das Verständnis buddhistischer Lehren vor einem europäischen und modernen Hintergrund? Die Inhalte und Formate werden an diesem Info-Abend vorgestellt, mit viel Raum für Fragen und Anregungen. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Geplant sind monatlich drei reine Online-Formate jeweils werktags abends und ein Samstagnachmittag vor Ort, an dem auch online teilgenommen werden kann.

Zeit | Online-Formate jeweils 19.30 bis 21 Uhr,

hybrides Format jeweils samstags 14 bis 18 Uhr.

Genaue Inhalte finden sich auf unserer Homepage unter Studienprogramme.

Zeit für den Info-Abend | 19.30 bis 21 Uhr

CAFÉ PHILOSOPHIE

Café Philosophie im Tibethaus (nur vor Ort)

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.

Schwerpunkt im ersten Halbjahr 2024 ist die „Philosophie des Yoga“.

Prof. Dr. Klaus Jork leitet das Café Philosophie schon seit vielen Jahren. Er studierte Medizin sowie Psychologie und Physik und war bis zu seiner Emeritierung Professor für Allgemeinmedizin am Klinikum der Goethe-Universität Frankfurt.

Anmeldung bitte jeweils bis spätestens zwei Tage vorher.

Zeit | jeweils 19 bis 20.30 Uhr

Regulär 10 Euro | Mitglieder 5 Euro

DONNERSTAG 18. JANUAR 2024

Philosophie des Yoga

Mit unterschiedlichen Absichten üben bei uns viele Menschen Yoga. Haben wir aber immer genaue Kenntnis darüber, welche Art Yoga wir üben? Kennen wir die acht Mittel (angas) des Yoga, wie sie Patanjali gelehrt hat? Woran können wir erkennen, welche Übungen uns entsprechen? Wir wollen gemeinsam darüber nachdenken und das bestätigt finden, was uns entspricht.

DONNERSTAG 22. FEBRUAR 2024

Katha-Upanishad – Antworten auf die Fragen nach Sein und Nichtsein

Die Katha-Upanishad aus dem Yajurveda beschreibt die Begegnung und das Gespräch von Naciketas mit Yama, dem Tod, dem er die letzten Fragen zu Sein und Nichtsein stellt. Mit dem Gleichnis vom Wagen wird der Blick nach innen gerichtet und aufgezeigt, wie der Tod überwunden werden kann. Können diese Erkenntnisse auch für uns hilfreich sein?

DONNERSTAG 21. MÄRZ 2024

Auroville – Ein Experiment zur Verwirklichung der menschlichen Einheit

Auroville, eine Versuchs-Stadt im Süden Indiens, soll nach den Vorstellungen des indischen Weisen Sri Aurobindo und der „Mutter“ als universelle Stadt die Verwirklichung der menschlichen Einheit ermöglichen. Fundament bilden Vorstellungen des „Supramentalen“, das seinem Wesen nach ein Wahrheitsbewusstsein ist. Wir wollen das Konzept dieses Experiments kennenlernen und überlegen, inwieweit uns diese Pläne ansprechen.

CAFÉ PHILOSOPHIE

DONNERSTAG 18. APRIL 2024

„Kleinod der Unterscheidung“ – Ein Hauptwerk hinduistischer Weisheitslehren

Im „Kleinod der Unterscheidung“ hat Shankara (788-820) vier Voraussetzungen beschrieben, wie wir lernen können, durch Erkenntnis zwischen dem Ewigen und Nicht-Ewigen zu unterscheiden. Kann uns das im Alltagsleben Anregung sein?



Schieferrelief, Ladakh © Elke Hessel

DONNERSTAG 13. JUNI 2024

Leben in Indien – Einladung zu einem Besuch in Shantiniketan und Dörfern der Adivasi

Rabindranath Tagore (1861-1941), der gerne auch als „Goethe Indiens“ bezeichnet wird, gründete 1920 in Shantiniketan eine Universität. Nur 10 km entfernt liegen zwei Dörfer der Santal-Ureinwohner. Beiden wollen wir einen Besuch abstatten. Welche Unterschiede indischer und deutscher Lebensweise werden erkennbar?

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 32 Euro, zzgl. 3 Euro bei speziellen Diätanforderungen, Übernachtung pro Person: 10 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 an, möglichst direkt über unsere Homepage, 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. Sie finden dort rechtzeitig alle wichtigen Informationen.

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

TIBETHAUS-FERIEN sind vom 23.12.2023 bis 7.1.2024 (Winterpause), vom 24.3. bis 7.4.2024 (Osterpause), vom 15.7. bis 4.8.2024 (Sommerferien) und – soweit nicht anders vermerkt – an allen gesetzlichen Feiertagen.

KURSBSCHREIBUNG 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 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 Tibetologe (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-Programms. 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, 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 20 Jahren. Zertifikat zum Achtsamkeitsmeditationslehrer von Jack Kornfield und Tara Brach.

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psych., forscht und lehrt an der Uni 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 Psychotherapeut, Teil des Leitungsteams Buddhismus und verantwortlich für den Tibethaus Verlag.

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

Holger Götz, Dipl.-Ing. Elektrotechnik, Bachelor am „Institute of Buddhist Dialectics“, Dharamsala, spricht fließend Tibetisch.

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

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

Prof. Dr. Klaus Jork, Bereichsleiter des Heilkunde-Bereichs. Er studierte Medizin sowie Psychologie und Physik. Bis 2003 war er als Allgemeinmediziner in Langen tätig, bis 2004 Professor für Allgemeinmedizin.

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

Annette Knüsel, Texterin und MBSR-Lehrerin, Dharma-Tutorin, praktiziert Buddhismus unter Anleitung von Dagyaab Rinpoche und anderen Meistern. Sie lebt in der Zentralschweiz.

Bob Lindeman, Betriebswirt, Dharma-Tutor, Teil des Leitungsteams Buddhismus, 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-Team Lebensbogen. Er plant und organisiert die SÄLRIG-Ausbildung.

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

Karl Rumpf, Arzt, Dharma-Tutor, Leiter der Lamrim-Gruppe Frankfurt.

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

Dirk Schwindling, geboren 1975 in Frankfurt, Betriebswirt, Vorstandsmitglied des Tibethauses, langjährige Dharma-Praxis, Lamrim, Philosophie und Ethik.

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

Dr. Cornelia Weishaar-Günter, Studium und Praxis des Buddhismus seit 1976. Langjährige enge Zusammenarbeit mit Dagab Rinpoche als Tibetisch-Übersetzerin. Dharma-Tutorin.

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

Silvia Wiesmann, Master of Arts, Leiterin der MBSR-Ausbildungen im Europäischen Institut für Achtsamkeit in Freiburg und Koordinatorin von SEE-Learning im deutschsprachigen Raum.

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

GASTLEHRER/INNEN

Lobpön Norbu Gyatso, geboren 1989, Masterstudium für höhere buddhistische Philosophie an der Shedra des Sechen Klosters, Lehrer am Kloster Tashi Chöling, Pharping. Mehrere Lehraufenthalte in Europa.

Anna Trökes arbeitet seit 1984 als Ausbilderin für den BDYoga. Sie ist Autorin von mehr als 30 Fachpublikationen. Ihre Schwerpunkte sind die Wege des Tantra, das Yoga-Sutra und die Verbindung zwischen altem Yoga-Wissen und neurowissenschaftlicher Forschung.

GASTREFERENT/INNEN

Sabine Armbruster, Yoga- und Meditationslehrerin, Coach, Ausbilderin, Dozentin für Stressmanagement.

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

Luigi Fieni, Chefrestaurator der American Himalayan Foundation, internationaler Berater für Restaurierung und Konservierung, Künstler.

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

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

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

Dr. Alexander K. Smith, Anthropologe (Schwerpunkt Tibet/Himalaya), Studium und Promotion an der Universität Paris, Dozent an der Universität Erlangen.

TIBETHAUS-SHOP

TIBETHAUS KULTURSTIFTUNG | VERMIETUNG

Besuchen Sie unseren Tibethaus Shop!

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 eine große Auswahl verschiedener Buddhastatuen aus Nepal. Meditationsbedarf wie Sitzkissen, Klangschalen, Ritualgegenstände etc. können Sie ebenfalls bei uns finden.

Kontakt: shop@tibethaus.com



Neu ist unser Online-Shop:

TIBETHAUS KULTURSTIFTUNG

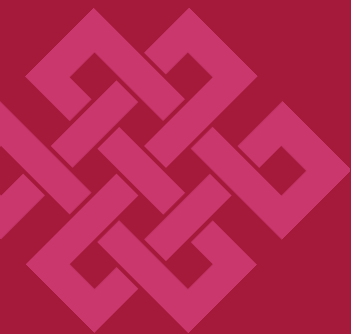
Unterstützen Sie die Projekte unserer Tibethaus Kulturstiftung, die 2016 ins Leben gerufen wurde.
www.tibethauskulturstiftung.com

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
Dirk Schwindling: schwindling@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

