

# TIBETHAUS DEUTSCHLAND PROGRAMM JULI BIS DEZEMBER 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. Daggyab 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. Daggyab 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 .....	5
PROGRAMM – REGELMÄSSIG .....	9
BUDDHISMUS .....	10
Neues Studien- und Praxisprogramm .....	11
Veranstaltungen mit S. E. Zong Rinpoche .....	14
Buddhismus allgemein .....	17
Retreats .....	21
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG .....	22
Allgemeine Veranstaltungen .....	22
Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®) .....	25
Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR) .....	27
Soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEEL) .....	29
Begleitung im letzten Lebensabschnitt (SÄLRIG) .....	31
KUNST & KULTUR .....	32
Allgemeine Veranstaltungen .....	32
Tibetische Kulturreise .....	35
Tibetische Sprachkurse .....	37
HEILKUNDE .....	38
WISSENSCHAFT + TIBETHAUS DIALOGFORUM .....	40
CAFÈ PHILOSOPHIE .....	41
Rahmenbedingungen   Referenten/Innen .....	43
Tibethaus Shop + Vermietungen .....	46





# PROGRAMMÜBERSICHT JULI BIS DEZEMBER

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

JULI	
Fr. 5.7. K	Pilgerreise – Informationsveranstaltung <i>Thoesam Rinpoche</i>
Sa. 6.7. A	Festakt zur Buchveröffentlichung
So. 7.7. K	Dalai Lama Geburtstagsfeier
Fr. 12.7. B	The Middle Way View <i>H. E. Zong Rinpoche e</i>
Sa. 13.7. bis	Recognizing The Mother
So. 14.7. B	<i>H. E. Zong Rinpoche e</i>
Sa. 20.7. bis	Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas and Green Tara initiation <b>rb</b>
Sa. 27.7. B	<i>H. E. Zong Rinpoche e</i>
Mi. 24.7. bis	Langlebenspraxis für Dagjab Rinpoche – Weiße Tara
Mi. 21.8. B	
Sa. 27.7. A	Gemeinsames Sommerfest vom Tibethaus und dem Retreathaus Berghof <b>rb</b>

AUGUST	
Fr. 23.8. B	Infoabend Lamrim Studienprogramm <i>Shenphen Rinpoche</i>
Sa. 24.8. K	Füllen von Statuen <i>Thoesam Rinpoche</i>
Mo. 26.8. P	MBSR-8-Wochen-Kurs 5_2024 <i>Christian Stocker</i>
Di. 27.8. P	MBSR-8-Wochen-Kurs 6_2024 <i>Heike Merkle</i>
Do. 29.8. P	MBSR Vertiefungs-Abend
Do. 29.8. bis	Mediation und Bewusstsein
So. 1.9. B	<i>Bhikshu Tenzin Peljor rb</i>
Sa. 31.8. P	Einführung in das Soziale, Emotionale und Ethische Lernen, SEE-Learning®
	Zertifizierte SEEL-Multiplikator/innen

SEPTEMBER	
Mo. 2.9. P	Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung
	<i>Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab</i>
Mi. 4.9. P	Praxis-Workshops zu den einzelnen Kapiteln des SEEL®-Curriculums
	Zertifizierte SEEL-Multiplikator/innen
Do. 12.9. A	Café Philosophie: Gesundsein <i>Prof. Dr. Klaus Jork</i>
Fr. 13.9. bis	Einfach Sein – Stille finden in einer lauten Welt
So. 15.9. B	<i>Birgit Justl, Martin Brüger rb</i>
Sa. 14.9. bis	Lamrim-Studienprogramm (Beginn)
So. 15.9. B	<i>Shenphen Rinpoche</i>
Mo. 16.9. H	Hatha-Yoga-Kurs (Mittelstufe) <i>Claudia Rauer</i>
Di. 17.9. H	Hatha-Yoga-Kurs (Einsteiger und Geübte) <i>Claudia Rauer</i>
Do. 19.9. P	MBSR Vertiefungs-Abend

# PROGRAMMÜBERSICHT JULI BIS DEZEMBER

- Fr. 20.9. H** **Hatha-Yoga-Kurs – Fit und entspannt ins Wochenende**  
*Claudia Rauer*
- Fr. 20.9. P** **Mehr Zuversicht und Leichtigkeit in herausfordernden Zeiten**  
*Sabine Langrock*
- Mi. 25.9. T** **Beginn der Tibetisch-Kurse** *Greta Yangchen*
- Do. 26.9. bis** **Dakini Nöndro**
- So. 29.9. B** **Tulku Ösel Dorje**

## OKTOBER

- Sa. 5.10. P** **Einführung in das Soziale, Emotionale und Ethische Lernen, SEE Learning®**  
*Zertifizierte SEEL-Multiplikator/innen*
- So. 6.10. P** **Deine Atmung, Deine Stimme, Deine Persönlichkeit** *Nadja Merian*
- Mo. 7.10. P** **Offener Gesprächskreis zum Thema Trauer und Sterben**  
*Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller*
- Do. 10.10. P** **Sei in Deinem Element! Das Fünf Elemente Qigong** *Vera Kaltwasser*
- Do. 10.10. P** **Mitgefühlsbasierte Ansätze in Prävention und Psychotherapie**  
*Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab*
- Do. 10.10. P** **Mitgefühl für selbst und andere kultivieren (CBCT®)**  
*Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und zert. Co-Trainerin Dr. Friederike Winter*
- Do. 10.10. P** **Praxis-Workshops zu den einzelnen Kapiteln des SEEL®**  
*Curriculums Zertifizierte SEEL-Multiplikator/innen*
- Do. 10.10. A** **Café Philosophie: Sind wir das, was wir denken?** *Prof. Dr. Klaus Jork*
- Fr. 11.10. P** **Wie Teams aufblühen und wachsen können** *Sabine Langrock*
- Sa. 12.10. bis** **Offenes Herz – Weiter Raum (Beginn)**
- So. 13.10. B** *Bhikshu Tenzin Peljor*
- Do. 17.10. K** **TABO – Zurück ins Licht** *Peter van Ham*
- Do. 24.10. P** **Lösen von emotionalem Stress und Blockaden – Selbsterfahrung mit EFT®**  
*Verena Schneider*
- Do. 24.10. P** **Sei in Deinem Element! Das Fünf Elemente Qigong** *Vera Kaltwasser*
- Do. 24.10. K** **Tsatsas: Staunen über die Vielfalt der Buddha-Bildnisse** *Elke Hessel*
- Mo. 28.10. P** **MBSR-8-Wochen-Kurs 7\_2024** *Christian Stocker*
- Di. 29.10. P** **MBSR-8-Wochen-Kurs 8\_2024** *Heike Merkle*
- Fr. 31.10. W** **Tibthaus Dialogforum: Jesus, ein anonymen Buddhist?**  
*Dr. Mathias Schneider im Gespräch mit Dr. Karsten Schmidt*
- Fr. 31.10. P** **MBSR Vertiefungs-Abend**

## NOVEMBER

- Sa. 2.11. W** **Entwicklungslinien des Buddhismus (Beginn)** *Dr. Karsten Schmidt*
- Sa. 2.11. bis** **Das Herzuwel der Erleuchteten – Teil 2**
- So. 3.11. B** *Dr. Cornelia Weishaar-Günter*
- Do. 7.11. P** **Lösen von emotionalem Stress und Blockaden – Selbsterfahrung mit EFT®**  
*Verena Schneider*

- Do. 7.11. P**    **Sei in Deinem Element! Das Fünf Elemente Qigong**  
*Vera Kaltwasser*
- Fr. 8.11. B**    **Your Mind is Mahamudra!** *James Lowe*
- Fr. 8.11. bis**    **Den Dämonen Nahrung geben**  
**Sa. 9.11. B**    *Dr. med. Sigrun von Borcke*
- Sa. 9.11. bis**    **Pilgerreise**  
**So. 24.11. K**    *Thoesam Rinpoche*
- Sa. 9.11. P**    **Offener Gesprächskreis zum Thema Trauer und Sterben**  
*Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab + Carsten Müller*
- Do. 14.11. A**    **Café Philosophie: Lebenskunst – die Suche nach Sinn?**  
*Prof. Dr. Klaus Jork*
- Do. 14.11. K**    **Bewölktes Blau: 2. Teil** *Minka Hauschild*
- Do. 21.11. P**    **Lösen von emotionalem Stress und Blockaden – Selbsterfahrung mit EFT®**  
*Verena Schneider*
- Do. 21.11. P**    **Sei in Deinem Element! Das Fünf Elemente Qigong** *Vera Kaltwasser*
- Do. 21.11. P**    **Infoabend SÄLRIG-Ausbildung** *Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller*
- Do. 28.11. P**    **Lösen von emotionalem Stress und Blockaden – Selbsterfahrung mit EFT®**  
*Verena Schneider*
- Do. 28.11. P**    **Sei in Deinem Element! Das Fünf Elemente Qigong**  
*Vera Kaltwasser*
- Sa. 30.11. P**    **Einführung in das Soziale, Emotionale und Ethische Lernen, SEE Learning®**  
*Zertifizierte SEEL Multiplikator/innen*
- Sa. 30.11. H**    **Yoga für den Beckenboden** *Claudia Rauer*

## DEZEMBER

- Di. 3.12. P**    **Praxis-Workshops zu den einzelnen Kapiteln des SEEL®**  
*Curriculums Zertifizierte SEEL-Multiplikator/innen*
- Do. 5.12. P**    **MBSR Vertiefungs-Abend**
- Do. 12.12. A**    **Café Philosophie: Advaita Vedanta – die Lehre der Nicht-Zweiheit**  
*Prof. Dr. Klaus Jork*
- Do. 12.12. P**    **Lösen von emotionalem Stress und Blockaden – Selbsterfahrung mit EFT®**  
*Verena Schneider*
- Fr. 13.12. W**    **Tibethaus Dialogforum: Das Licht des Nichts**  
*Bhikshu Tenzin Peljor im Gespräch mit Dr. Thomas Wagner*

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

Leitung | *Pierre Gorsegner*

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

**Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr**

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

In den Tibethaus-Ferien und an Feiertagen findet die Meditation nicht statt.

---

## MITTWOCH

### Geleitete Meditation

Leitung | *Birgit Justl, Martin Brüger und Pierre Gorsegner*

In diesem offenen Kurs praktizieren wir gemeinsam grundlegende buddhistische Meditationen, die uns zur Ruhe kommen lassen und die die Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Erkenntnis fördern. In regelmäßigen Abständen leitet der langjährige Zen-Praktizierende Pierre Gorsegner die Meditation in der Tradition des japanischen Zen Soto-shu an.

**Folgende Termine sind geplant:** 10.7., 7.8., 11.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10. und 20.11.2024.

Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr**

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

In den Tibethaus-Ferien und an Feiertagen findet die Meditation nicht statt

### 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.*



*Shenphen Rinpoche, Zong Rinpoche und Assistent begutachten den Tara-Altar © Elke Hessel*

**SAMSTAG 6. JULI 2024**

**Festakt anlässlich der Buchveröffentlichung**

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

*(live online + vor Ort für geladene Gäste)*

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

**Zeit | 18 bis 20 Uhr**

*Die Online-Teilnahme ist gebührenfrei.*

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

# NEUES STUDIEN- UND PRAXISPROGRAMM

SAMSTAG 14. UND SONNTAG 15. SEPTEMBER 2024

**LAMRIM – Die Stufen des Pfades** (Beginn) (vor Ort + live online)

**Buddhismus begreifen: das praxisbezogene Grundlagenstudium**

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung | *Shenphen Rinpoche*

Kursbetreuung | *Andreas Ansmann-Bremm, Karl Rumpf und Studienbegleiter*

Der Lamrim ist das Eintrittstor für das Verständnis des Buddhismus. 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 mitgeföhlsbetonte Ethik bilden dafür die essentielle 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, zusammengestellt von Dargab Rinpoche, „Die Essenz meiner Lehre – Die Stufen des Pfades“ (Herder Verlag, 2024) ist das wichtigste Grundlagenwerk für das Studium. Seit 2006 bieten wir regelmäßig Lamrim-Studienprogramme an.

## Modalitäten

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

**Auffrischung** | *Zwischen den Wochenendterminen wird Shenphen Rinpoche online eine Auffrischung der Inhalte geben.*

**Termine:** montags 7.10., 11.11.2024, 6.1., 10.2., 10.3., 7.4. und 5.5.2025.

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

Kursgebühr pro Studienjahr | Regulär 935 Euro | Mitglieder 560 Euro | Ermäßigt/Studenten 375 Euro

Es wird ein Rabatt von 10% für (Ehe-)Paare gewährt. Ratenzahlung möglich; für Personen mit geringen finanziellen Mitteln ist die Teilnahme auf Spendenbasis möglich

**Termine des ersten Studienjahres** 14./15.9., 26./27.10., 23./24.11.2024, 25./26.1., 22./23.2., 22./23.3. und 17./18.5.2025.

**Termine für Info-Abende** sind Freitag, 12. Juli um 18 Uhr und 23. August um 19 Uhr.

Eine ausführliche Beschreibung des Studienprogramms findet sich auf unserer Homepage.





Tenzin Peljor © Tibethaus

SAMSTAG 12. UND SONNTAG 13. OKTOBER 2024

**Offenes Herz – Weiter Raum** (Beginn) (vor Ort + live online)

**Ein gutes Herz entwickeln**

Leitung | Bhikshu Tenzin Peljor

*Wenn jemand wirklich spirituell wird, dann muss er die Qualitäten von liebender Güte und Mitgefühl immer weiter entfalten. Und wer diese Tugenden besitzt, wird jeden in seiner Nähe glücklich machen. Khunu Lama*

Die verschiedenen Formen des Buddhismus haben unterschiedliche Methoden, um ein gutes Herz zu entwickeln. Was ist ein gutes Herz? Ein Herz, das frei von Hass, Aggression, Aversion und Feindseligkeit ist und im anderen Wesen dessen Sehnsucht nach Wohlergehen und Freiheit von Leid wahrnehmen und sich auf diese liebevoll-mitfühlend beziehen kann.

In diesem Studienkurs wollen wir verschiedene Methoden kennenlernen und einüben, die unser gutes Herz weiter wecken und entfalten, so dass wir – langfristig – dem Ideal näherkommen, eine unbegrenzte Liebe, ein unbegrenztes Mitgefühl wie der Buddha zu entwickeln. Der Kurs wird sich am Geistetraining des Lojong aus dem tibetischen Buddhismus, Methoden des Theravada und moderneren Methoden des Selbstmitgefühls und der Selbstliebe orientieren, um ein möglichst weites methodisches Feld zu erschließen. Er ist eine Toolbox (Werkzeugkasten) für die eigene Herzerweckung. Sprache ist Deutsch.

**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.

## Modalitäten

Die Teilnahme ist vor Ort und online möglich. Das Studienprogramm erstreckt sich über ein Jahr mit acht Terminen. Das Programm wird im Sommer 2025 mit einem einwöchigen Retreat im Retreathaus Berghof abgeschlossen. Anmeldeschluss ist 28.9.2024.

**Folgende Termine sind vorgesehen:** 12./13.10.2024, 16./17.11.2024, 14./15.12.2024, 18./19.1.2025, 15./16.2.2025, 15./16.3.2025, 3./4.5.2025 und 21./22.6.2025;  
Termin für das Abschlussretreat wird noch bekannt gegeben.

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

*Regulär 1080 Euro | Mitglieder 650 Euro | Ermäßigt/Studenten 430 Euro*

Ratenzahlung möglich; für Personen mit geringen finanziellen Mitteln ist die Teilnahme auf Spendenbasis möglich.

**Termin für Info-Abend** ist Freitag, 28. Juni um 19 Uhr.

---

## SAMSTAG 2. NOVEMBER 2024

### Entwicklungslinien des Buddhismus (Beginn) (vor Ort + live online)

Leitung | *Dr. Karsten Schmidt*

Der Frankfurter Religionswissenschaftler mit Schwerpunkt asiatische Religionen und Leiter des Tibethaus-Bereichs Wissenschaft bietet wieder ein spannendes Programm an. Er geht u. a. folgenden Fragen nach: Wer war der historische Buddha? In welchem Umfeld hat er gelebt? Worin bestehen die zentralen Aussagen seiner Lehre und wie hat diese sich verbreitet und entwickelt? Was sind die Besonderheiten der einzelnen Traditionslinien? 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 Teilnehmenden werden ein solides, differenziertes und keinesfalls „verkopft“ Verständnis für die Vielfalt, Dynamik und Tiefgründigkeit der buddhistischen Lehren entwickeln. In einer austarierten Mischung aus Vorträgen, Diskussionen und Frage- und Antwort-Sequenzen wird der Buddhismus aus historischer, philosophischer und religionswissenschaftlicher (aber auch aus erfahrungsbasierter) Perspektive betrachtet.

Alle Veranstaltungen werden aufgezeichnet und können auch nachträglich angeschaut werden. Unterrichtsmaterialien werden regelmäßig zur Verfügung gestellt. Ein Teilnahmezertifikat kann ausgestellt werden.

## Zeit | Bis Juli 2025 finden monatlich drei Online-Formate jeweils

**Donnerstagabend, 19.30 bis 21 Uhr statt und jeweils ein Samstagnachmittag, 14.30 bis 18 Uhr** vor Ort (und live online) im Tibethaus.

*Regulär 855 Euro | Mitglieder 675 Euro | ermäßigt 450 Euro | freies Kontingent für Studenten*  
(Ratenzahlung möglich)

**Freitag, 21. Juni 2024 von 19.30 bis 21 Uhr:** Info-Abend mit Dr. Karsten Schmidt



Zong Rinpoche lehrt © Tibethaus

FRIDAY 12 JULY 2024

**The Middle Way View** *(on site and live online)*

Public Talk | H. E. Zong Rinpoche

The Middle Way is a fundamental concept in Buddhist philosophy that aims to avoid extremes in our path to enlightenment as well as in our understanding of reality. This view should help us to understand that we will not achieve our spiritual goals through self-indulgence or self-denial, but only if we follow a middle path or the so-called Noble Eightfold Path. Also, in exploring the reality in which we live and sharpening our understanding of the empty nature of all phenomena, we should not fall into the extremes of externalism (phenomena exist permanently and independently) or nihilism (phenomena do not exist at all).

In this talk H.E. Zong Rinpoche will give us an introduction to the profound concept of the Middle Way View and how we can apply this view in our daily lives.

**Time | 19.30 till 21 CET**

*Regular 18 Euro | Members 12 Euro | Reduced 7 Euro*



SATURDAY 13 TILL SUNDAY 14 JULY 2024

**Recognizing The Mother** (on site + live online)

Seminar | H. E. Zong Rinpoche

A song on the experience of the Middle Way View, by Changkya Rolpai Dorje, is a poetic work to explain the correct understanding of emptiness, the concept that all phenomena are empty of a self-existing, independent and permanent nature.

Changkya Rolpai Dorje was an important Gelugpa scholar from Amdo, who oversaw the translation of the Tibetan Buddhist canon into Mongolian and Manchurian.

**Time | Saturday 11 till Sunday 13 CET**

Regular 135 Euro | Members 90 Euro | Reduced 60 Euro

---

SATURDAY 20 TILL SATURDAY 27 JULY 2024

**Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas and Green Tara Blessing** rb

(on site 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 a blessing in Green Tara.

**Time | Saturday 15 till Saturday 15 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](http://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung)

---

**Dharma Talks with H.E. Zong Rinpoche** (live online)

Public Talk | H. E. Zong Rinpoche

Our spiritual director H.E. Zong Rinpoche will continue with the Sunday Dharma Talks. Zong Rinpoche will teach in English. The Dharma-Talk will be simultaneously translated into the following languages: German, Spanish, Russian and Chinese (Mandarin)

**Subject:** The Foundation of all Perfections by Lama Tsongkhapa

**Time | Sundays 15 CET**, dates and zoom link will be published on our website

*Participation is free of charge. We would be grateful for a donation to the Buddhism section.*



*Tara-Statue aus dem Tibethaus Shop © Tibethaus*

## **Regelmäßige gemeinsame Tara-Praxis** (vor Ort im Retreathaus Berghof + live online)

S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche hat empfohlen, eine regelmäßige Tara-Puja (Tara-Praxis) im Retreathaus Berghof und live online durchzuführen. 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 und weitere Informationen befinden sich auf unserer Homepage.**

Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

MITTWOCH 24. JULI BIS MITTWOCH 21. AUGUST 2024

### **Langlebenspraxis für Dagab Rinpoche – Weiße Tara**

(teils vor Ort + teils live online)

Die Weiße Tara ist offen für alle und kann auch von zu Hause 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.

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

*Gebührenfrei.*

---

SAMSTAG 14. SEPTEMBER 2024

### **Beginn des Studienprogramms „Lamrim – Die Stufen des Pfades“**

(vor Ort + live online)

Leitung | *Shenphen Rinpoche*

Genaueres siehe Seite 11.





Tulku Ösel Dorje © Tara Mandala

DONNERSTAG 26. BIS SONNTAG 29. SEPTEMBER 2024

### **Dakini Ngöndro – Der vorzügliche Pfad der großen Glückseligkeit**

(The Excellent Path of Great Bliss)

Unterweisungen | *Tulku Ösel Dorje*

Das tibetische Wort Ngöndro bedeutet „das, was vorausgeht“ oder „Vorbereitungen“. Das tiefgründige Dakini Ngöndro aus dem Ösel Nyingtig Terma-Zyklus von Adzom Rinpoche wird das erste Mal von Tulku Ösel Dorje in Europa vor Ort gelehrt. Der Zyklus zur Verwirklichung der Dakini Yeshe Tsogyal wurde in Tibet an Yeshe Tsogyals Geburtsort offenbart, wo Yeshe Tsogyal Adzom Rinpoche erschien.

Tulku Ösel Dorje wird Unterweisungen geben über die „Vier Gedanken, die den Geist zum Dharma wenden“ sowie zu den außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen wie Zuflucht, Bodhicitta, Vajrasattva-Reinigungspraxis, Mandala-Darbringung und Chöd. Diese vorbereitenden Übungen führen hin zu einer einzigartigen Guru-Yoga-Praxis mit dem erleuchteten Weiblichen im Mittelpunkt.

**Tulku Ösel Dorje** (Costanzo Allione) ist ein Linienhalter der Termas von Adzom Rinpoche und der speziellen Semtri-Tradition von Adzom Drukpa. Im Jahr 2018 erhielt er einen Master-Ab-

schluss in buddhistischen Studien von der Universität Kathmandu durch das Rangjung Yeshe Institut. Er lehrt national und international und ist Resident Lama im Tara Mandala Retreat Center in Colorado, USA.

Die Unterweisungen werden aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen Tibethaus und Tara Mandala.

**Zeit | Donnerstag 19 bis 21 Uhr, Freitag und Samstag jeweils 8.30 bis 13 Uhr, 15.30 bis 17.30 Uhr und 20 bis 21 Uhr, Sonntag 9.30 bis 12.30 Uhr**

*Regulär 290 Euro | Mitglieder/Ermäßigt 205 Euro (Tsog, Blumen sowie Text-PDF inklusive)*

---

SAMSTAG 12. OKTOBER 2024

**Beginn des Studienprogramms „Offenes Herz – Weiter Raum“**

Leitung | *Bhikshu Tenzin Peljor*

Genaueres siehe Seite 12.

---

SAMSTAG 2. BIS SONNTAG 3. NOVEMBER 2024

**Das Herzjuwel der Erleuchteten Teil 2**

Seminarreihe in drei Teilen | *Dr. Cornelia Weishaar-Günther*

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 Wander yogis 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 Wochenenden werden wir jeweils aus allen Buchabschnitten schöpfen, so dass sich Sichtweise, Meditation und Verhalten zusammenfügen.

Die Anmeldung für nur einzelne Teile ist möglich. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

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

*Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 55 Euro*

---

FRIDAY 8 NOVEMBER 2024

**Your Mind is Mahamudra!** (live online)

Zoom-Teaching | *James Low*

We are used to thinking about things and trying to work out what is going on. This is how we have been educated. However, Mahamudra points to the intrinsic capacity of our mind to instantly and intuitively respond to whatever occurs without entering into dualistic thought production. We will explore how to awaken to this. The teaching will only be in English.

**Time | 19 till 20.30 CET**

*Regular 18 Euro | Members 12 Euro | Reduced 7 Euro*



Tal in Zentraltibet © Yeshe Chödrön

FREITAG 8. UND SAMSTAG 9. NOVEMBER 2024

## Den Dämonen Nahrung geben

Seminar | 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 bis 18.30 Uhr**

Regulär 140 Euro | Mitglieder 110 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

## RETREATS

DONNERSTAG 29. AUGUST BIS SONNTAG 1. SEPTEMBER 2024

### **Meditation und Bewusstsein rb**

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? Der erfahrene Referent gibt Anleitungen, 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>

---

FREITAG 13. BIS SONNTAG 15. SEPTEMBER 2024

### **Einfach Sein – Stille finden in einer lauten Welt rb**

Retreatleitung | *Birgit Justl und Martin Brüger*

Dieses Retreat ist eine wunderbare Gelegenheit, um für ein Wochenende unseren Alltag pausieren zu lassen und in unserem schön gelegenen Retreathaus zu meditieren. Mit den Übungen von Shamata und Vipassana (Ruhiges Verweilen und Höhere Einsicht) wollen wir unseren Geist zur Ruhe bringen und tiefere Einsichten in unser Sein erfahren. Wir werden den Kurs zum Teil schweigend verbringen. Die Teilnehmenden sollten deshalb etwas Meditationserfahrung haben. Durch das gemeinsame Zubereiten der veganen Mahlzeiten üben wir Achtsamkeit im Alltag. Unsere formale Praxis auf dem Kissen ergänzen wir durch Übungen in der Natur und kleine Hatha-Yoga-Einheiten.

### **Zeit | Freitag 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



Wandmalerei aus Kathmandu © Yeshe Chödrön

## ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

DONNERSTAG 10. OKTOBER 2024 zum Tag der Psychischen Gesundheit

**Mitgefühlsbasierte Ansätze in Prävention und Psychotherapie** (vor Ort + live online)

Vortrag und Diskussion | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Jährlich zum 10. Oktober veranstaltet das Tibethaus als Beitrag zum Internationalen Tag der Psychischen Gesundheit einen wissenschaftlichen Vortrag mit anschließender Diskussion. Den Beginn macht das Thema „Wissenschaftliche Grundlagen und Evidenz von Mitgefühl und mitgefühlsbasierten Programmen“.

Eine der Grundaussrichtungen im Tibethaus ist eine mitgefühlsbasierte Ethik, bei der Mitgefühl als universeller Wert verstanden wird. Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab wird an diesem Abend einen Einblick in aktuelle evidenzbasierte Mitgefühlsprogramme ermöglichen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Wirkung und Wirkweisen skizzieren.

Der Abend ist für alle Interessierten gedacht, besonders für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind oder im Bereich der Prävention und Psychotherapie arbeiten.

Anmeldeschluss ist der 3. Oktober 2024.

**Zeit | 19.15 bis 21.15 Uhr**

Regulär 35 Euro | Mitglieder 20 Euro | Ermäßigt 15 Euro

FREITAG 20. SEPTEMBER 2024

## **Mehr Zuversicht und Leichtigkeit in herausfordernden Zeiten**

Workshop | *Sabine Langrock*

Die Welt um uns verändert sich rasant, und auch die Anforderungen im Arbeitsumfeld werden immer komplexer. In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Zukunftsmut und innerer Stärke unseren krisengebeutelten Zeiten begegnen können. Sie reflektieren Impulse aus der Resilienzforschung und der Positiven Psychologie und lernen Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Selbstwirksamkeit und Ihren Optimismus stärken können. In praktischen Übungen und im Dialog mit den anderen Teilnehmenden entwickeln Sie konkrete Ideen, wie Sie sich mit Freude und Gelassenheit auf die Zukunft ausrichten können. Anmeldeschluss ist der 9. September 2024.

**Zeit | 9 bis 15 Uhr**

*Regulär 130 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro*

---

SONNTAG 6. OKTOBER 2024

## **Deine Atmung, Deine Stimme, Deine Persönlichkeit**

Workshop | *Nadja Merian*

Wie viel Raum gebe ich meiner Stimme? Wie wirkt meine Stimme? Wie kann ich meine Stimme bewusst einsetzen? Wir erproben, wie mit bewusster Atem- und Sprechtechnik die individuelle Stimme gezielt eingesetzt werden kann. Es gibt theoretische Impulse aus der Anatomie, jedoch setzen wir den Schwerpunkt auf praktische Übungen, um die erlernten Techniken in den Alltag transferieren zu können. Wir entdecken gemeinsam, wie wir durch unsere Stimme unsere Präsenz schärfen und unsere Persönlichkeit zum Ausdruck bringen können. Anmeldeschluss ist der 30.9.2024.

**Zeit | 10 bis 15 Uhr mit insg. 1 Stunde Pause**

*Regulär 125 Euro | Mitglieder 80 Euro | Ermäßigt 65 Euro*

---

DONNERSTAG 10. OKTOBER 2024

## **Sei in Deinem Element! Das Fünf Elemente Qigong**

Embodiment – Über den Körper den Geist beruhigen, über den Geist den Körper öffnen

Kurs | *Vera Kaltwasser*

Selbstkultivierung ist die Basis aller klassischen Qigong-Übungswege: Körper und Geist werden so geschult, dass das persönliche Wohlbefinden in den eigenen Händen liegt und damit unsere Regulationsfähigkeit immer feiner und umfassender wird. Mithilfe der „Fünf Wandlungsphasen“ gelingt der systemische Blick auf die Gesunderhaltung und befähigt Praktizierende dazu, bewusst mit Körper, Gedanken und Emotionen umzugehen. Neurowissenschaftlich gestützt führt uns die bekannte Autorin in diese Form des Embodiments ein. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. und 28.11.2024 jeweils von 18.30 bis 20 Uhr**

*Regulär 190 Euro | Mitglieder 115 Euro | Ermäßigt 100 Euro*

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

FREITAG 11. OKTOBER 2024

## Wie Teams aufblühen und wachsen können

Workshop | *Sabine Langrock*

In diesem interaktiven Workshop erhalten Sie wertvolle Impulse aus dem Werkzeugkoffer der Positiven Psychologie. Sie erfahren, wie Stärkenorientierung zu mehr Potentialentfaltung in Teams führt und wie sich Engagement und Zusammenarbeit in Teams verbessern lässt.

Sie reflektieren diese Ansätze anhand Ihrer eigenen Erfahrungen und leiten im Dialog mit den anderen Teilnehmenden konkrete Ideen für Ihren Arbeitsalltag ab. Für die Diskussionen ist es hilfreich, eigene Fragestellungen aus Ihrem beruflichen Kontext in den Workshop einzubringen. Dieser Workshop ist für Menschen sowohl mit als auch ohne Führungsverantwortung geeignet. Anmeldeschluss ist der 30.9.2024.

### Zeit | 9 bis 15 Uhr

Regulär 150 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 75 Euro

---

DONNERSTAG 24. OKTOBER 2024

## Lösen von emotionalem Stress und Blockaden – Selbsterfahrung mit EFT® (Beginn)

Kurs | *Verena Schneider*

An 4 Abenden wird Ihnen anhand der Emotional Freedom Technique (EFT®) ein Werkzeug zur Selbstanwendung aus der Energiepsychologie vermittelt. Die Klopfakupressur wird als Methode kennengelernt und erfahrbar gemacht. Es kommt neuropsychologisch erklärbar zu einer Umschaltung im Gehirn, und die Wirkung emotional belastender Vorerfahrungen wird abgebaut. Unser heute empfundenes Stresslevel wird nicht mehr beeinflusst durch vergangene Erfahrungen, Belastungen werden an der Ursache behoben. Es entstehen nun der aktuellen Situation angemessene Reaktionen von innen heraus und wir können uns freier und bewusster für das Hier und Heute entscheiden. Vertiefungen und Kurzformen runden das Angebot ab.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

### Zeit | Donnerstag, 24.10., 7.11., 21.11., 12.12.2024, jeweils von 18 bis 21 Uhr

(inkl. Pause)

Regulär 200 Euro | Mitglieder 120 Euro | Ermäßigt 100 Euro



Tibethaus Achtsamkeitsgarten © Tibethaus

## CBCT® KOGNITIV BASIERTES MITGEFÜHLSTRAINING

Mithilfe des CBCT-Trainings, das von der Emory Universität auf Grundlage der Techniken des indo-tibetischen Geistetrainings (*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.



# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

MONTAG 2. SEPTEMBER 2024

## Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung (Beginn) *(nur live online)*

Praxis-Angebot zur Festigung und Vertiefung der CBCT®-Praxis

Leitung | *Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab*

Nach dem Besuch eines CBCT®-Grundlagenkurses besteht in der Regel das Bedürfnis, weiter zu üben und die eigene Praxis weiter zu vertiefen sowie weiter in den Alltag zu transferieren. Dazu bieten wir die folgenden Online-Treffen an.

### Die Inhalte des CBCT® Curriculums sind in drei Blöcke aufgeteilt:

- Block 1: Modul 1-3: Selbstregulierung (Sicherheit, Aufmerksamkeitslenkung & Gewährsein);
- Block 2: Modul 4-5: Selbstmitgefühl und
- Block 3: Modul 6-8: Mitgefühl für andere.

Zu jedem Themenblock finden jeweils drei Abende statt.

#### 1. Runde

- 1. Block: 2., 16. und 30. September 2024
- 2. Block: 21. Oktober und 4. und 25. November 2024
- 3. Block: 2., 16. und 30. Dezember 2024

#### 2. Runde

- 1. Block: 13. und 27. Januar und 10. Februar 2025
- 2. Block: 3. und 24. März und 7. April 2025
- 3. Block: 28. April, 19. Mai und 16. Juni 2025

### Zeit | jeweils von 19.15 bis 20 Uhr

*Die Teilnahme ist gebührenfrei. Wir freuen uns über eine Spende für den Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Empfehlung 50-100 Euro für alle Termine einer Runde.*

---

DONNERSTAG 10. OKTOBER 2024

## Mitgefühl für sich selbst und andere kultivieren (CBCT®) (Beginn) *(nur live online)*

10 Wochen-Kurs Grundlagenkurs

Leitung | *Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und zertifizierte Co-Trainerin Dr. Friederike Winter*

Mitgefühl ist eine Qualität, die weit über ein flüchtiges „Gefühl“ hinausgeht und sich vor allem auf eine Haltung der empathischen Fürsorge bezieht. Mitgefühl ist zwar angeboren, kann jedoch durch Training vertieft und erweitert werden. Die Effekte sind ebenso weitreichend wie überzeugend: Mitgefühl für sich und andere zu kultivieren, geht sowohl mit einer besseren Gesundheit als auch einem höheren Wohlbefinden einher. Es stärkt die Fähigkeit einer verantwortungsvollen Selbstfürsorge, die wiederum eine authentische Beziehungsgestaltung ermöglicht.

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

**Zeit | Folgende Termine sind vorgesehen:** 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. und 12.12.2024, jeweils 18.30 bis 20 Uhr; erster und letzter Termin von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Regulär 490 Euro | Mitglieder 295 Euro | Ermäßigt 195 Euro



Natascha, Thoesam Rinpoche und Saskia beim Tag der offenen Tür © Tibethaus

## 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 Überlastungen 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 persönlichen Vorstellungsgespräch.



# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

## MBSR-8-Wochen Kurse im 2. Halbjahr

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

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

MONTAG 26. AUGUST 2024 (Beginn) Kurs 5\_2024 | Christian Stocker

**Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr**

**Folgende Termine sind vorgesehen:** 26.8., 2.9., 16.9., 23.09., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.2024

sowie ein Achtsamkeitstag am 12.10.2024 von 10 bis 16 Uhr.

---

DIENSTAG 27. AUGUST 2024 (Beginn) Kurs 6\_2024 | Heike Merkle

**Zeit | jeweils von 19 bis 21.30 Uhr, am ersten und letzten Kursabend bis 21.45 Uhr**

**Folgende Termine sind vorgesehen:** 27.8., 3.9., 10.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10.2024

sowie ein Tag der Achtsamkeit am 13.10.2024 von 10 bis 16 Uhr.

---

MONTAG 28. OKTOBER 2024 (Beginn) Kurs 7\_2024 | Christian Stocker

**Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr**

**Folgende Termine sind vorgesehen:** 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12.2024

sowie ein Achtsamkeitstag am 8.12.2024 von 9 bis 15 Uhr.

---

DIENSTAG 29. OKTOBER 2024 (Beginn) Kurs 8\_2024 | Heike Merkle

**Zeit | jeweils von 19 bis 21.30 Uhr, am ersten und letzten Kursabend bis 21.45 Uhr**

**Folgende Termine sind vorgesehen:** 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2024

sowie ein Tag der Achtsamkeit am 8.12.2024 von 10 bis 16 Uhr.

---

DONNERSTAG 29. AUGUST 2024

**MBSR-Vertiefungskurs über 4 Abende** (Beginn)

Leitung | Heike Merkle und 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. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

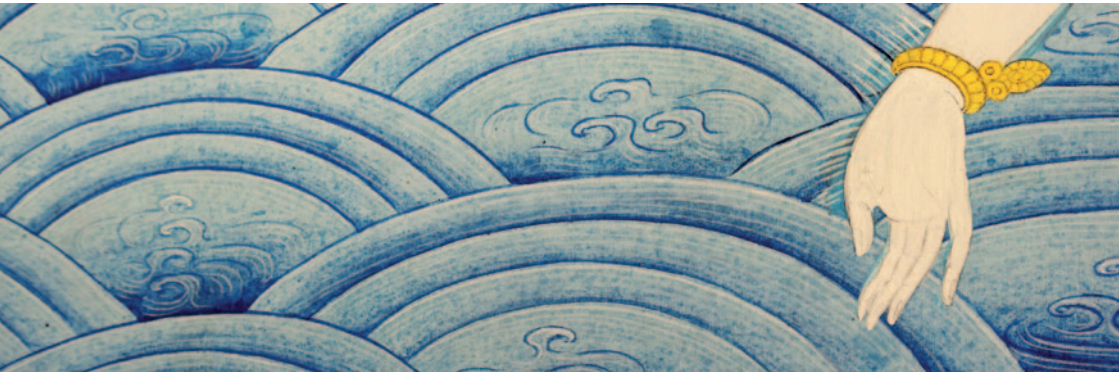
**Folgende Termine sind vorgesehen:** 29.8., 19.9., 31.10. sowie 5.12.2024

**Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr**

Regulär 120 Euro | Mitglieder 100 Euro

## SEE LEARNING® (SOZIALES, EMOTIONALES UND EHTISCHES LERNEN)

Das an der Emory Universität (GA, USA) am Center for Contemplative Science and Compassion-based Ethics entwickelte säkulare Programm zur Bildung von Herz und Verstand zielt auf die nachhaltige Stärkung fundamentaler Lebenskompetenzen ab. Zu diesen für die Zukunft relevanten Kompetenzen zählen neben der emotionalen auch die soziale und systemische Intelligenz. Grundlegende Fähigkeiten des Gewahrseins, des Mitgefühls und der Regulation im Umgang mit sich, den Mitmenschen und mit dem übergeordneten gesellschaftlichen und ökologischen Kontext werden erfahrungsbasiert gestärkt. Es geht hierbei nicht allein um die Vermittlung von Wissensinhalten, sondern vor allem um die Schaffung von Entfaltungsräumen zur Stärkung verkörperter Qualitäten und Werte, die einen Einfluss auf eigene Entscheidungen und Handlungen haben.



SAMSTAG 31. AUGUST 2024

**Einführung in das Soziale, Emotionale und Ethische Lernen, SEE Learning®**

(Beginn) *(nur live online)*

Webinar | Zertifizierte SEEL-Multiplikator/innen

Die Webinare richten sich an Pädagogen und Pädagoginnen, Schulleitungen, Schulsozialarbeiter/innen und alle Interessierten im Bildungsbereich, die einen allgemeinen Einblick in den Hintergrund (Rahmenprogramm), den Aufbau und die grundlegende Haltung von See Learning® erhalten möchten. Informationen zum systematischen Aufbau der Inhalte und damit verbundenen Lern-erfahrungen und interaktive Angebote zur eigenen Praxis runden die Veranstaltung ab, so dass im Anschluss mit den Curricula gearbeitet werden kann oder auch vertiefende Praxisworkshops zu den einzelnen Kapiteln besucht werden können. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Anmeldungen bitte unter:** [www.see-learning.de/aktuell-1](http://www.see-learning.de/aktuell-1)

**Zeit | drei Termine zur Wahl: 31.8., 5.10. oder 30.11.2024 jeweils von 9.30 bis 13 Uhr** (inkl. Pause)

*Regulär 30 Euro*

**Weitere Infos zu SEE Learning:** [www.see-learning.de](http://www.see-learning.de)







Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller © Tibethaus

MITTWOCH 4. SEPTEMBER 2024

## Praxis-Workshops zu den einzelnen Kapiteln des SEEL® Curriculums

(Beginn) *(nur live online)*

Webinar-Reihe | Zertifizierte SEE Learning-Multiplikator/innen

Einblicke aus der Anwendung im Klassenzimmer: Erfahrene SEEL-Multiplikator/innen, die zeitgleich als Lehrer/innen tätig sind, geben vertiefende Einblicke in die einzelnen Kapitel und Inhalte. Hierbei werden anwendungsorientierte Impulse aus der Praxis für die Praxis gegeben. Der Besuch eines Einführungsseminars/-webinars ist Voraussetzung für den Besuch der Praxis-Workshops zu den einzelnen Kapiteln bzw. Themen.

**Anmeldung bitte unter:** <https://www.see-learning.de/aktuell-1/>

Kapitel 4: Umgang mit Emotionen 4.9.2024

Kapitel 5: Von- und übereinander lernen 10.10.2024

Kapitel 6: Mitgefühl für sich selbst und andere 3.12.2024

Kapitel 7: Wir sitzen alle im gleichen Boot 8.1.2025

Abschlussprojekt 12.2.2025

**Zeit | Jeweils von 16.30 bis 18.30 Uhr**

*Regulär 20 Euro (pro Termin)*

## SÄLRIG – BEGLEITUNG IM LETZTEN LEBENSABSCHNITT

SÄLRIG ist die im Tibethaus angebotene Ausbildungsreihe für eine buddhistisch orientierte Begleitung von Menschen im letzten Lebensabschnitt, 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.

DONNERSTAG 21. NOVEMBER 2024

### **SÄLRIG – Klarheit und Weite im Umgang mit dem Tod** *(vor Ort + live online)*

Neuer Weiterbildungskurs ab 2025

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

Informationsabend zur Ausbildung für buddhistisch orientierte Begleitung am Lebensende. Die Ausbildung orientiert sich an den Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz e. V. für die Qualifizierung von ehrenamtlichen Sterbebegleiter/innen. Wichtige Schwerpunkte sind den eigenen Erfahrungshorizont zu erweitern und die eigene Reflexionsfähigkeit zu schulen. Spirituelle Aspekte – u. a. die der buddhistischen Ansätze – werden dabei besonders in den Blick genommen. Die Ausbildung befähigt die Teilnehmer/innen mit ca. 100 UE dazu, ehrenamtlich in der Sterbebegleitung tätig zu werden. Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller werden die Rahmenbedingungen sowie Struktur und Inhalt der ab 2025 angebotenen Ausbildung vorstellen.

**Die Teilnahme am Informationsabend ist für Interessent/innen an der Ausbildung erforderlich.**

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vorher.

**Zeit | 19 bis 21 Uhr**

---

### **Offener Gesprächskreis zum Thema Trauer und Sterben** *(nur live online)*

Dialog | *Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Carsten Müller*

Offene Praxis- und Austauschgruppe zum Thema Sterben, Tod und Trauer – mit angeleiteten (säkularen) Meditationen und Praxiseinheiten im achtsamen Dialog. Für alle Interessierten und SÄLRIG-Absolvent/innen. Auf Spendenbasis. Anmeldung erforderlich.

MONTAG 7. OKTOBER 2024

**Zeit | 19 bis 21 Uhr**

---

SAMSTAG 9. NOVEMBER 2024

**Zeit | 16 bis 18 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, Musik, 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.*



Corina Aguilar-Rach und Carsten Müller © Tibethaus

### SONNTAG 7. JULI 2024 Dalai Lama Geburtstagsfeier

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 ausrichten. 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.

Sprache ist Deutsch und Tibetisch. Anmeldung bitte bis zwei Tage vorher.

**Zeit | 11 bis 16 Uhr**

*Teilnahme gebührenfrei; wir freuen uns über eine Spende für den Kunst- und Kulturbereich.*

SAMSTAG 24. AUGUST 2024

**Füllen von tibetisch buddhistischen Statue** (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 entsprechend der Größe der Statue erhoben.

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vorher.

**Zeit | 11 bis 18 Uhr**

Regulär 60 Euro | Mitglieder 45 Euro | Ermäßigt 25 Euro

---

DONNERSTAG 17. OKTOBER 2024

**TABO – Zurück ins Licht**

Wiedersehen mit einem westtibetischen Kloster

Buchpräsentation, Multimedia-Vortrag und Ausstellungseröffnung | Peter van Ham

Auf 3200 Meter liegt im indischen Westhimalaya, unmittelbar an der Grenze nach Tibet, das älteste, nahezu unverändert erhaltene Kloster des gesamten tibetischen Kulturraums: Tabo. 996 vom westtibetischen König Yeshe Ö und dem großen Übersetzer Rinchen Zangpo gegründet, glänzt es mehr als 1000 Jahre später immer noch durch unvergleichliche Kunstwerke in Skulptur und Malerei, die, anfangs dem kashmirisch-westtibetischen Stil verpflichtet, über die Jahrhunderte in den sieben Tempeln Tabos sämtliche Spielarten der tibetischen Kunst aufweisen. Der Frankfurter Forscher, Autor, Fotograf und Ausstellungskurator Peter van Ham erforscht Tabo seit über 30 Jahren. Jüngst ist er dorthin aufgebrochen, um es in der weltweit höchsten digitalen Auflösung zu dokumentieren. Die entstandenen fotografischen Kleinodien erscheinen zur Frankfurter Buchmesse beim renommierten Hirmer Verlag als erweiterte, überarbeitete und aktualisierte Neuauflage seines 2014 erschienenen Buchs „Tabo – Gods of Light – REVISITED“. Das Tibethaus stellt einige Fotografien van Hams exklusiv in Monumentalgröße aus. Diese werden noch bis Februar 2025 zu besichtigen sein.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Spende für den Kulturbereich wird gebeten.

**Zeit | 19 bis 21 Uhr**



## KUNST + KULTUR

DONNERSTAG 24. OKTOBER 2024

### **Tsatsas: Staunen über die Vielfalt der Buddha-Bildnisse**

Workshop | *Elke Hessel*

Tsatsas sind geweihte filigrane, tibetische „Votivtafeln“, die aus – oft ungebranntem – Ton mit Hilfe von Modellen hergestellt werden. Sie werden normalerweise seriell produziert, behalten aber dennoch ihren individuellen Charme, sind oft handbemalt und enthalten in vielen Fällen auch Asche von berühmten Verstorbenen. Tsatsas werden u. a. an Pilgerorte abgelegt oder dienen auch zur Füllung von Stupas. Das Tibethaus hat vor einigen Jahren eine umfassende, kostbare Tsatsa-Sammlung einer Frankfurter Tibetreisenden vermacht bekommen, in der sich das ganze tibetische „Pantheon“ widerspiegelt. Elke Hessel betreut diese bedeutende Sammlung und wird die Teilnehmer/innen mit den unterschiedlichsten Buddha-Formen, Langlebens- und Schutzgottheiten sowie buddhistischen Lehrern bekannt machen, die oft nur wenige Zentimeter groß sind.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19.30 bis 21 Uhr**

*Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro*

---

DONNERSTAG 14. NOVEMBER 2024

### **Bewölktes Blau: 2. Teil** (vor Ort + live online)

Lesung mit Lichtbildern und Klangcollage | *Minka Hauschild*

Indien! Entweder man liebt es oder man will nie wieder dorthin. Vor allem z. B. die Bundesstaaten im Norden Indiens: Bihar, in dem die meisten buddhistischen Pilgerstätten liegen, und Uttar Pradesh sind mit ihrer Überbevölkerung, der Armut, dem Frauenmangel aber auch der Vielfalt der Kulturen eine mit allen Sinnen erfahrbare Herausforderung.

An insgesamt 5 Abenden erzählt die Referentin anhand von beispielhaften, humorvollen, aber auch abgründigen Geschichten aus Indien, Nepal und Tibet den Wandel, gelebten Alltag und 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*



Indische Farben © Minka Hauschild

**FREITAG 5. JULI 2024**

**Pilgerreise-Themenabend** (vor Ort und live online)

Lichtbildvortrag | Thoesam Rinpoche

Vor etwa 2550 Jahren wurde Prinz Siddhartha in Lumbini geboren, der später durch lange, tiefe Meditation unter dem Bodhi-Baum in Bodh Gaya erleuchtet und zu Buddha wurde. Dann gab er verschiedene Belehrungen an unterschiedlichen Orten, darunter die erste in Varanasi über die Vier Edlen Wahrheiten. Buddha verstarb später in Kushinagar im Alter von 84 Jahren. An diesem Abend werden wir über das Leben des Buddha und die heiligen Orte sprechen, an denen er einst lebte. Dies ist ein Informationsabend für die Pilgerreise, die vom 16. bis 30. November 2024 stattfinden wird. Diese Veranstaltung wird in englischer Sprache abgehalten. Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

**Zeit | 19. 30 bis 21 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro



Umwandlungsweg in Dharamsala © Elke Hessel

**SAMSTAG 16. BIS SAMSTAG 30. NOVEMBER 2024**

### **Pilgerreise nach Indien**

Reiseleitung | *Thoesam Rinpoche*

„Nas-Kor“ besteht aus zwei Wörtern im Tibetischen und bedeutet wörtlich „Umkreisen des heiligen Ortes“. Warum ist das wichtig? In der tibetischen Kultur glaubt man, dass der Besuch dieser geweihten Orte schlechte Taten reinigt und positive Energie gibt, um der Erleuchtung näher zu kommen. Denn diese Orte wurden einst von Buddha selbst gesegnet.

Deshalb sind in früheren Zeiten viele große tibetische Meister monatelang zu Fuß von Tibet nach Indien gereist, um diese heiligen Orte zu besuchen. Lumbini, Bodh Gaya, Rajgir, Sarnath, Vaishali und Kushinagar werden jedes Jahr von buddhistischen Anhängern aus ganz Asien und dem Rest der Welt besucht. Im Rahmen dieser Reise wollen wir auf den Spuren Buddhas wandeln und einige dieser Orte besuchen.

**Am 5.7.24** findet ein Themenabend zu dieser Reise statt. Falls Sie nicht dabei sein können oder ihn verpasst haben, fragen Sie unser Büro nach der Aufzeichnung.

**Anmeldeschluss ist 18. Oktober 2024**, Details zur Reise, Anmeldung und den Kosten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.



## 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 anzunehmen 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 an!*

MITTWOCH 25. SEPTEMBER BIS MITTWOCH 18. DEZEMBER 2024

**Modernes Tibetisch für Anfänger/innen** (nur live 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.

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro | Ermäßigt 70 Euro

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

Im Kurs üben wir uns in den ersten einfachen Konversationen auf Tibetisch. Wir steigen in die Grammatik des modernen Tibetisch ein und erweitern unser Vokabular. Voraussetzungen: Das tibetische Alphabet sollte bereits erlernt sein und man sollte in langsamem Tempo die tibetische Schrift lesen können.

**Zeit | jeweils 18 bis 19 Uhr**

---

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

Im Kurs üben wir uns weiterhin in einfachen Konversationen auf Tibetisch. Wir wiederholen und erweitern unser grammatikalisches Wissen des modernen Tibetisch insbesondere in Bezug auf Verben und erweitern unser Vokabular. Voraussetzungen: Die tibetische Schrift sollte gelesen werden können, ein einfaches Basisvokabular sollte vorhanden sein und man sollte ein grundlegendes Verständnis des Konzepts von bdag und gzhan in Bezug auf tibetische Verben haben.

**Zeit | jeweils 19.15 bis 20.15 Uhr**

---

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



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



SAMSTAG 30. NOVEMBER 2024

## Yoga für den Beckenboden

Workshop | *Claudia Rauer*

Im Becken liegt unser Kraft- und Bewegungszentrum. Ein starker Beckenboden richtet aus der Mitte heraus auf. Eine aufrechte Haltung, ein geschmeidiger Gang und ein kräftiger, gerader Rücken ergeben sich aus der Vernetzung mit der Rücken- und Bauchmuskulatur. Im Workshop werfen wir einen Blick auf die Anatomie und erspüren diese dann in Yoga-Übungen.

Dieser Workshop ist nur für Frauen! Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | 14.30 bis 17.30 Uhr**

Regulär 50 Euro | Mitglieder 30 Euro

---

MONTAG 16. SEPTEMBER BIS 9. DEZEMBER 2024

## 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. Durch genaue Ausrichtung und Anpassung der Übungen werden verspannte Muskeln gelöst und gekräftigt, so dass sich der Körper wieder richtig ausrichten kann und in sein ursprünglich harmonisches Bewegungskonzept zurückfindet. Rücken- und Gelenksbeschwerden können durch regelmäßige praktizierte Yoga-Übungen gelindert werden, so dass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Der Kurs ist als Präventionskurs

zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen). Nicht am 14.10., 21.10. und 18.11.2024. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr**

*Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro*

---

Dienstag 17. September bis 10. Dezember

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

Leitung | *Claudia Rauer* | Nicht am 15.10., 22.10. und 19.11.2024

### **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 175 Euro | Mitglieder 105 Euro*

### **Geübte**

Die Erkenntnisse aus der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda und aus Konzepten der westlichen Anatomie vereinen sich im AYUR-Yoga. Durch genaue Ausrichtung und Anpassung der Übungen werden verspannte Muskeln gelöst und gekräftigt, so dass sich der Körper wieder richtig ausrichten kann und in sein ursprünglich harmonisches Bewegungskonzept zurückfindet. Rücken- und Gelenkbeschwerden können durch regelmäßige praktizierte Yoga-übungen gelindert werden, so dass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen).

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 19.45 bis 21.15 Uhr**

*Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro*

---

Freitag 20. September bis 13. Dezember

**Hatha-Yoga-Kurs – Fit und entspannt ins Wochenende** *(nur vor Ort)*

Leitung | *Claudia Rauer*

Behutsame Einführung in Yoga-Asanas und harmonische Übungsabläufe, die zu mehr Flexibilität und Gelassenheit führen. Atemübungen und Meditation garantieren einen entspannten Start in das Wochenende. Der Kurs ist für alle Level mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet. Präventionskurs: anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen. Findet nicht am 18.10., 25.10. und 22.11.2024 statt. Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

**Zeit | jeweils 9 bis 10.30 Uhr**

*Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro*

## WISSENSCHAFT + TIBETHAUS DIALOGFORUM

DONNERSTAG 31. OKTOBER 2024

**Jesus, ein anonymer Buddhist?** *(vor Ort im Haus am Dom)*

Buddhistisch-Christliches Dialogforum

Soirée am Dom | *Dr. Mathias Schneider im Gespräch mit Dr. Karsten Schmidt*

Wie wird Jesus Christus im Buddhismus wahrgenommen? Ist Jesus ein fremder Dämon? Ist Jesus, der 600 Jahre später als Siddhartha Gautama lebte, auch ein erleuchteter Buddha? Oder ist Jesus ein Bodhisattva, der auf seinem Erleuchtungsweg der universellen Liebe wegen auf das Eingehen ins Nirwana verzichtete und am Kreuz endete?

Der Abend wird von Dr. Thomas Wagner moderiert. Dr. Mathias Schneider, Christ und Autor des Buches „Buddhistische Interpretationen Jesu“, Universität Münster.

**Zeit | 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr**

Dies ist eine Veranstaltung des Haus am Dom in Kooperation mit dem Tibethaus Deutschland. Anmeldung bitte über Haus am Dom!

---

SAMSTAG 2. NOVEMBER 2024

**Beginn des Studienprogramms „Entwicklungslinien des Buddhismus“**

Leitung | *Dr. Karsten Schmidt*

Genaueres siehe Seite 13.

---

FREITAG 13. DEZEMBER 2024

**Das Licht des Nichts** *(vor Ort + live online)*

Gibt es eine christlich-buddhistische Mystik?

Themenabend | *Bhikshu Tenzin Peljor im Gespräch mit Dr. Thomas Wagner*

„Das Licht des Nichts“ ist der Titel eines Buches des katholischen Religionsphilosophen Bernhard Welte (1906-1983). Es benennt einen Gedanken christlicher Mystik, der besagt, dass Gott nicht aussagbar ist und daher als Nichts bezeichnet werden kann. Gleichzeitig ist aber eine Gotteserfahrung möglich, die der Mensch als Licht bzw. Erleuchtung erlebt. Diese Ausdrucksweise hat große Ähnlichkeit zu buddhistischen Vorstellungen, vor allem im Zusammenhang mit dem Begriff der „Leerheit“. Ein genauerer Blick offenbart aber auch bleibende Unterschiede in den jeweiligen Wirklichkeitsvorstellungen, die nicht vergessen werden dürfen.

Mit zwei ausgewiesenen Experten auf diesem Gebiet und unter Einbeziehung des Publikums wollen wir diesen Fragen weiter nachgehen. Dr. Karsten Schmidt wird die Diskussionen einleiten und moderieren. Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Haus am Dom.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage vorher.

**Zeit | 19.30 bis 21 Uhr**

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 7 Euro

# 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.

**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. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Tage vorher.

**Zeit | jeweils 19 bis 20.30 Uhr**

*Jeweils regulär 10 Euro | Mitglieder 5 Euro*

DONNERSTAG 12. SEPTEMBER 2024

### Gesundsein

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand. Der Begriff Gesundsein bezieht sich hingegen auf die Dynamik des Lebensalltags, wobei wir auf veränderte Situationen auch mit verändertem Denken und Handeln antworten müssen. Welche Voraussetzungen können uns dabei helfen, angemessen zu reagieren?

---

DONNERSTAG 10. OKTOBER 2024

### Sind wir das, was wir denken?

Aufgrund alltäglicher Erfahrungen glauben wir, ein Ich zu haben. Begriffe wie „ich“ und „mein“ verwenden wir oft unreflektiert im Alltag auch zur Abgrenzung von anderem. Wir wollen beobachten, wie Denken geschieht und uns fragen, ob wir wirklich „Herr oder Frau im eigenen Haus“ sind.

---

DONNERSTAG 14. November 2024

### Lebenskunst – die Suche nach Sinn?

Wilhelm Schmid (geb. 1953) habilitierte sich zum Thema „Grundlagen zu einer Philosophie der Lebenskunst“. Um die jeweils passende Lebensform zu finden, schlug er zahlreiche Beispiele vor. Andere Philosophen kritisierten sein Konzept der Lebenskunst. Wir wollen darüber nachdenken, was uns selbst „glücklich“ macht.



# CAFÉ PHILOSOPHIE

DONNERSTAG 12. Dezember 2024

## Advaita Vedanta – die Lehre der Nicht-Zweiheit

Adi Shankara (um 788-820), ein bedeutender Lehrer des Hinduismus, systematisierte die Lehre des Advaita, der Nicht-Zweiheit. Er lehrte den Weg zur höchsten Wahrheit, das „Kleinod der Unterscheidung“, und wie uns Unwissenheit und Täuschungen davon trennen. Bei einem Besuch in seinem Math (Kloster) in Sringeri/Karnataka kann man beobachten, wie diese Lehre vermittelt wird.



## VORANKÜNDIGUNG

FREITAG 28. FEBRUAR BIS SONNTAG 2. MÄRZ 2025

### **Sterben, Tod und Trauer – Ein Praxiswochenende in Stille** (im Retreathaus Berghof)

Kurzretreat | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Umgeben von heilsamer Natur werden wir uns der (vertiefenden) Meditationspraxis widmen und den halben Samstag in Stille verbringen. Neben achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten 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.

Für alle Interessierten offen, die sich mit Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen; ob mit oder ohne Meditations-/Retreat-Erfahrung.

**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>

# RAHMENBEDINGUNGEN

## Ort

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Tibethaus Deutschland statt oder in unserem Retreat-  
haus Berghof, Am Berg 1, 63831 Wiesen/Spessart, [www.retreathaus-berghof.de](http://www.retreathaus-berghof.de)

## Dana

In den Gebühren für die Unterweisungen von buddhistischen Lehrer/innen sind traditionell keine Hono-  
rare enthalten. Die Teilnehmenden sollten ein „Dana“ (Geldgeschenk) geben, um ihre Wertschätzung aus-  
zudrücken. 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 insbeson-  
dere 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](mailto: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 15.7. bis 4.8.2024 (Sommerferien), vom 21.12.2024 bis 5.1.2025 (Winterferien) 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 Überset-  
zung zu organisieren, können dies aber nicht garantieren.

## LEHRENDE UND REFERENT/INNEN IM TIBETHAUS

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

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

**Ehrw. Shenphen Rinpoche**, Residenzlehrer des Tibethaus Deutschland und Leiter des Buddhismusereichs. 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 Dagab Rinpoche.

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

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

**Pierre Gorsegner**, 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.

**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.

**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 Dagya Rinpoche. Sie hat in Dharamsala eine zweijährige Übersetzerinnenausbildung absolviert.

## GASTLEHRER/INNEN

**James Low** erhielt Belehrungen von vielen hohen Lehrern, u. a. von Dudjom Rinpoche, und ist langjähriger Schüler von Chhimed Rigdzin Rinpoche. James Low lebt heute in London und arbeitet als Psychotherapeut, Ausbilder und Supervisor.  
**Tulku Ösel Dorje** (Costanzo Allione) ist ein Linienhalter der Termas von Adzom Rinpoche und der speziellen Semtri-Tradition von Adzom Drukpa. Er lehrt seit 2020 national und international und ist jetzt Resident Lama im Tara Mandala Retreat Center in Colorado, USA.

## GASTREFERENT/INNEN

**Corinne Althaus**, Berufs- und Erwachsenenbildnerin im Bereich der familienergänzenden Kinderbetreuung.  
**Dr. Sigrun von Borcke**, ärztliche Psychotherapeutin, Schülerin von Lama Tsültrim Allione und von ihr autorisiert, die Methode des „Den Dämonen Nahrung geben“ zu lehren.  
**Peter van Ham** ist ein deutscher Buchautor, Fotograf und Ausstellungskurator, der sich insbesondere mit verschiedenen Regionen des Himalayas beschäftigt.  
**Minka Hauschild**, Yoga-Lehrerin, Reiseleiterin in Asien für buddhistische Pilgerreisen, Künstlerin und Leiterin des gemeinnützigen Vereins Sukha e.V.  
**Vera Kaltwasser**, Lehrerfortbildung Hess. Lehrkräfteakademie, Rahmencurriculum AiSCHU „Achtsamkeit in der Schule“ MBSR- und Qigong-Lehrerin, Ausbildungen in Psychodrama und Theaterpädagogik, Autorin.  
**Sabine Langrock**, Systemische Organisationsberaterin & Coach, Diplomkauffrau mit eigener Führungserfahrung, Resilienztrainerin, Trainerin für Mindfulness in Organisationen.  
**Nadja Merian**, ausgebildete und ausgezeichnete Sängerin, Tänzerin, Choreografin, Schauspielerin sowie Gesang- und Tanzlehrerin aus der Schweiz; steht auf Deutschen und Schweizer Bühnen.  
**Dr. Regina Reeb-Faller**, ärztliche Psychotherapeutin, ist von Lama Tsültrim Allione autorisiert, die Methode des „Den Dämonen Nahrung geben“ zu lehren.  
**Verena Schneider**, Integrativer Coach, Unternehmensentwicklerin und emTrace®-Emotionscoach  
**Dr. Thomas Wagner** ist Diplom-Theologe, Diplom-Pädagoge und leitet das Referat Arbeit und Soziales in der Einen Welt im Haus am Dom.  
**Dr. Friederike Winter**, Psychologin in fortgeschrittener Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin, beschäftigt sich wissenschaftlich unter anderem mit Themen wie Mitgefühl und kontemplativen Praktiken in Prävention und im klinischen Kontext.



## 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](mailto: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](http://www.tibethauskulturstiftung.com)

#### Unsere schönen Räume können auch angemietet werden!

---

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

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an**  
[vermietung@tibethaus.com](mailto:vermietung@tibethaus.com)



Wandmalerei aus dem Kloster Shalu © Yeshe Chödrön



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  
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

