

MEDITATION & BUDDHISMUS

STUTTGART



2019 - 2020

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

JANUAR

FEBRUAR

WWW.MEDITATION-STUTTGART.DE



Der Ehrwürdige **GESHE KELSANG GYATSO** ist der Gründer der Neuen Kadampa Tradition. Er ist ein voll qualifizierter Spiritueller Meister des Mahayana und Vajrayana.

HERZLICH WILLKOMMEN

im **KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART**, dem Meditationszentrum der Neuen Kadampa Tradition in Stuttgart. Überliefert in einer authentischen und ungebrochenen Linie, lehren wir Buddhas praktische Meditationstechniken und Methoden zur Lösung alltäglicher Probleme. Diese Methoden tragen dazu bei, Glück, Wohlbefinden und inneren Frieden zu vergrößern.

Die im Kadam Dharma gelehrteten Methoden der Meditation haben den Test der Zeit bestanden. Sie sind heute ebenso relevant wie vor 2.500 Jahren. Wir praktizieren diese Übungen auf eine für jeden bedeutsame Art und Weise, die sich komfortabel mit deinem Leben verbinden lässt.

Du musst kein Buddhist sein, um unsere Kurse und Events zu genießen sowie von ihnen zu profitieren.

Jeder ist herzlich willkommen!



GEN-LA KELSANG DEKYONG ist die spirituelle Leiterin der Neuen Kadampa Tradition. Sie steht mit ihren Unterweisungen, ihrem Humor und ihrer Freundlichkeit beispielhaft für die buddhistische Lebensweise.



GEN KELSANG REPA ist seit 2001 Lehrerin am Kadampa Meditationszentrum Stuttgart. Sie ist eine langjährige Schülerin des Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso und seit 1996 buddhistische Nonne.

Sie wird für ihr tiefes Verständnis der buddhistischen Lehre, ihren lebendigen und anschaulichen Unterricht und ihr gutes Vorbild sehr geschätzt.



Die **NEUE KADAMPA TRADITION** ist eine weltweite Familie von 1.200 Meditationszentren und Gruppen, an denen Buddhismus in einer für moderne Zeiten geeigneten Form gelehrt wird. Unsere Tradition verbindet Studium und Meditation in einer besonderen Weise, so dass wir Buddhas Weisheiten in unser alltägliches Leben integrieren können.



OFFENE MEDITATIONSKURSE

Meditation - Achtsamkeit - Buddhismus

Jeder Kurs enthält eine geleitete Entspannungsmeditation, einen Vortrag zur Meditation, und zum Abschluss eine Meditation zur Vertiefung. Du hast die Wahl, auf einem Stuhl oder Meditationskissen zu sitzen.

Im Anschluss an die Meditation hast du die Möglichkeit, bei einer geselligen Tasse Tee Fragen zu stellen – wir nehmen uns sehr gerne Zeit für dich.

Es handelt sich um Drop-in-Kurse. Das heißt: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Du kannst einfach vorbeischaun und mitmachen. Den jeweiligen Kostenbeitrag kannst du der letzten Seite dieses Programmheftes entnehmen.

MONTAGS

12:30 - 13:00

EINMAL KURZ DURCHATMEN!

Mittagsmeditation mit Kelsang Minche

Lerne einfache Meditationen, die dir helfen, Stress und Sorgen loszulassen und tiefe, innere Ruhe zu finden. Zusätzlich erhältst du praktische Ratschläge, die dir helfen, den inneren Frieden aus der Meditation in den Alltag zu tragen.

2.9./9.9./16.9./23.9./30.9.
14.10./21.10./28.10.
4.11./11.11./18.11./25.11.
9.12./16.12.
20.1./27.1.
3.2./10.2./17.2./24.2.

18:00 - 18:30

30 MINUTEN FRIEDEN

Afterwork Meditation mit Gen Kelsang Repa

Nimm dir eine halbe Stunde Zeit zu entspannen und den Stress loszulassen. Entwickle inneren Frieden durch angeleitete Meditationen und genieße den Rest des Tages mit einem inspirierten und positiven Geist. Die Meditationen helfen dir, geistige Klarheit, Wohlfühl und mehr Liebe und Mitgefühl für andere zu erfahren.

2.9./9.9./16.9./23.9./30.9.
14.10./21.10./28.10.
4.11./11.11./18.11./25.11.
9.12./16.12.
20.1./27.1.
3.2./10.2./17.2./24.2.

19:30 - 20:40

DAS STREBEN NACH GLÜCK

mit Gen Kelsang Repa

Jeder möchte glücklich sein und jeder sucht in seinem Leben jeden Tag nach Glück: in Beziehungen, durch Hobbys, auf der Arbeit usw. Auf der Suche nach Glück finden viele Menschen oft das Gegenteil, sie erfahren schlechte Gefühle, Unzufriedenheit, Depression, oder einfach fehlendes Selbstvertrauen. Buddha erklärt, dass Glück und Leiden Geistesarten sind. Deshalb kann ihre Hauptursache nicht ausserhalb des Geistes gefunden werden. Wenn du also wirklich glücklich und frei von Leiden sein willst, musst du lernen, deinen Geist zu kontrollieren.

- Die Kraft des Geistes
2.9./9.9./16.9./23.9./30.9.
- Werde wer du sein willst
14.10./21.10./28.10.
- Der Konzentrationskurs
4.11./11.11./18.11./25.11.
- Liebe ohne Schmerzen
9.12./16.12.
- Healthy Mind – Happy Life
13.1. - Öffentlicher Vortrag (siehe Folgeseite)
- Detox your mind
20.1./27.1.
- Den Geist verstehen
3.2./10.2./17.2./24.2.



ÖFFENTLICHER VORTRAG

Montag, 13.01.2020, ab 19:30 Uhr, -kostenlos-

HEALTHY MIND – HAPPY LIFE

Wie wir unsere geistige Gesundheit stärken

Wir alle wünschen uns ein glückliches Leben mit guter Gesundheit und Energie, um den täglichen Herausforderungen begegnen zu können. Oftmals jedoch führen Stress und negative Emotionen zum Gegenteil. Wir fühlen uns ausgelaugt, überfordert und deprimiert. Dies wirkt sich auch negativ auf unsere physische Gesundheit aus. Doch dies muss nicht sein! Es ist heutzutage allgemein bekannt, dass unser emotionales und körperliches Wohlbefinden von unserem geistigen Zustand direkt beeinflusst wird. Wenn wir also frei von Problemen sein möchten, dann müssen wir unseren Geist umwandeln.

Einfach reinschauen: Alle sind herzlich willkommen!

DIENSTAGS

12:30 - 13:00

EINMAL KURZ DURCHATMEN!

Mittagsmeditation mit Kelsang Minche

Lerne einfache Meditationen, die dir helfen, Stress und Sorgen loszulassen und tiefe, innere Ruhe zu finden. Zusätzlich erhältst du praktische Ratschläge, die dir helfen, den inneren Frieden aus der Meditation in den Alltag zu tragen.

3.9./10.9./17.9./24.9.

1.10./8.10./15.10./22.10./29.10.

5.11./12.11./19.11./26.11.

3.12./10.12./17.12.

7.1./14.1./21.1./28.1.

4.2./11.2./18.2./25.2.

18:00 - 18:30

30 MINUTEN FRIEDEN

Afterwork Meditation mit Kelsang Minche

Nimm dir eine halbe Stunde Zeit zu entspannen und den Stress loszulassen. Entwickle inneren Frieden durch angeleitete Meditationen und genieße den Rest des Tages mit einem inspirierten und positiven Geist. Die Meditationen helfen dir, geistige Klarheit, Wohlfühl und mehr Liebe und Mitgefühl für andere zu erfahren.

3.9./10.9./17.9./24.9.

1.10./8.10./15.10./22.10./29.10.

5.11./12.11./19.11./26.11.

3.12./10.12./17.12.

7.1./14.1./21.1./28.1.

4.2./11.2./18.2./25.2.

19:00 - 20:00

DU MÖCHTEST MEDITIEREN? WIR ZEIGEN DIR WIE!

Meditation für Anfänger mit Oliver Krier

Lerne einfache Meditationen, die dir helfen, Stress und Sorgen loszulassen und tiefe, innere Ruhe zu finden. Zusätzlich werden praktische Ratschläge gegeben, wie eine eigene Meditationspraxis aufgebaut wird und du lernst, wie du den inneren Frieden aus der Meditation in deinen Alltag mitnehmen kannst. Jeder einzelne Kursabend der unterschiedlichen Themenblöcke bietet die Möglichkeit, Meditation zu erlernen und stetig zu vertiefen:

- Erfolgreiche Vorbereitung auf die Meditation 3.9./10.9./17.9./24.9.
- Die Grundlagen für Erfolgreiche Meditation 1.10./8.10./15.10./22.10./29.10.
- Erfolgreiche Vorbereitung auf die Meditation 5.11./12.11./19.11./26.11.
- Die Grundlagen für Erfolgreiche Meditation 3.12./10.12./17.12.
- Erfolgreiche Vorbereitung auf die Meditation 7.1./14.1./21.1./28.1.
- Die Grundlagen für Erfolgreiche Meditation 4.2./11.2./18.2./25.2.

THURSDAY

19:00 - 20:00

SETTING UP A DAILY MEDITATION PRACTICE

with Gen Kelsang Repa and Elke Martin

Although many people understand the benefits of meditation, very few people are able to establish a daily practice of meditation. This course will help you find the motivation and the skillful means to create and establish a long term practice that produces real results. This class will be given in English.

12.9./26.9./3.10./10.10./24.10./31.10.

7.11./14.11./21.11./28.11.

5.12./12.12./19.12.

9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./20.2./27.2.

FREITAGS

19:00 - 20:15

MEDITATION UND INSPIRATION

Inneren Schutz finden mit Gen Kelsang Repa

Wir alle sehnen uns danach, selbstbewusst, stark und glücklich zu sein und die Herausforderungen des Lebens souverän zu meistern.

Buddha lehrte, dass du deine Erfahrungen und somit dein ganzes Leben verändern kannst, indem du deinen Geist, also deine Gedanken- und Gefühlsmuster veränderst. Du lernst Buddhas Ratschläge auf deine aktuelle Situation anzuwenden und somit Sorgen und Probleme loszulassen. Damit du Frieden und Glück in deinem Inneren finden kannst.

- Sich selbst zu verändern
6.9./13.9./20.9./27.9./4.10.
- Selbstakzeptanz und Umgang mit unangenehmen Gefühlen
18.10./25.10./8.11.
- Frei sein von schmerzhaften Gefühlen
15.11./22.11./6.12./13.12./20.12.
- Das Streben nach Glück
10.1./17.1./24.1./31.1./7.2./14.2.
- Die Kraft der positiven Gedanken
21.2./28.2.

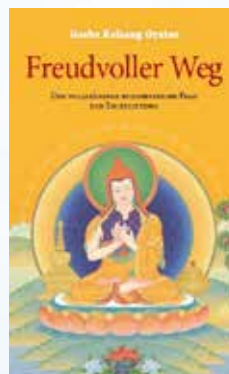


GRUNDLAGENPROGRAMM

mit Gen Kelsang Repa

Das Grundlagenprogramm (GP) am Kadampa Meditationszentrum Stuttgart bietet dir die Möglichkeit zu systematischem Studium und Meditation über die wesentlichen Themen eines modernen, zeitgemäßen Buddhismus. Es beruht auf sechs Studientexten des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Schülerinnen und Schüler schreiben sich für jeweils ein Buch bzw. Thema ein. Der Unterrichtsschwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung der Lehren Buddhas im eigenen Leben. Die Unterrichtsstunden bestehen aus Unterweisungen, Meditation und Diskussion. Das Grundlagenprogramm umfasst zwei Wochenstunden.

SONNTAGS, 18 - 20 UHR



FREUDVOLLER WEG

Der vollständige buddhistische Weg zur Erleuchtung.

1.9./8.9./15.9.

6.10./13.10./27.10.

3.11./10.11./17.11./24.11.

8.12./15.12./22.12

12.1./19.1./26.1.

2.2./9.2./23.2.



DAS INNERE LICHT DER WEISHEIT

Segnungsermächtigung von Buddha Manjushri
mit Gen Kelsang Repa

Sa.+So., 19.+20.10.2019

Jeder braucht Weisheit. Mit Weisheit können wir einen klaren, scharfen und tiefgründigen Geist entwickeln, der den Pfad zum Glück beleuchtet. Weisheit ist wie ein innerer Lehrer den du in deinem Herzen trägst, der dir ermöglicht deine eigenen Probleme beständig zu lösen und die Bedeutung deines kostbaren menschlichen Lebens zu finden.

Indem du eine Verbindung zu Manjushri, dem Buddha der Weisheit aufbaust, kannst du deine eigene innere Weisheit entwickeln und dadurch immerwährenden inneren Frieden und Glück erfahren.

Samstag, 19.10.2019

10:00-12:00 Ermächtigung

14:30-16:00 Kommentar

16:30-17:30 Meditation

19:00-20:00 Wunscherfüllendes Juwel

Sonntag, 20.10.2019

10:00-11:30 Kommentar

12:00-13:00 Meditation

Jeder ist herzlich willkommen zu diesem speziellen Event.

EIN LEBEN MIT WENIGER SORGEN

Silvester, 31.12.2019, ab 19 Uhr

Lerne glücklich und selbstbewusst zu werden, frei von Sorgen und Ängsten. Lerne praktische Ratschläge für ein geschäftiges Leben des Kadampa Buddhismus kennen. Genieße eine geleitete Meditation und erfahre inneren Frieden.

19:00 Vortrag mit Gen Kelsang Repa

21:00 Vegetarisches-veganes Buffet

Jeder bringt sein Lieblingsgericht zum Teilen mit.

23:00 Tara Puja - mit innerem Frieden und guten Wünschen das neue Jahr starten.

SELBSTVERTRAUEN DURCH MEDITATION

Offenes Zentrum, 11.01.2019, ab 15 Uhr -kostenlos-

Selbstvertrauen ist nicht eine Qualität, die wir entweder haben oder nicht haben. Tatsächlich ist sie ein Zustand des Geistes, die du kultivieren kannst. Durch Anwendung von Buddhas Unterweisungen über den Geist wirst du entdecken, dass Entmutigung und Ängste aus fehlerhafter Wahrnehmung unseres Selbst resultieren. Infolgedessen verfallst du in eine Identifikation mit deinen Einschränkungen und fühlst dich darin gefangen.

An diesem Nachmittag lernst du besonders kraftvolle Meditationstechniken kennen, die es dir ermöglichen, die reine Natur deines Geistes zu erfahren.

15:00-16:00 Vortrag mit Gen Kelsang Repa

16:30-17:00 Geleitete Meditation

Einfach reinschauen: Alle sind herzlich willkommen!



KOMPAKTKURSE

SAMSTAGS + SONNTAGS

Wenn du Einsteiger bist, sind unsere Kompaktkurse besonders gut für dich geeignet.

Wenn du wissen willst, wie du eine erfolgreiche Meditationspraxis starten kannst und Meditationstechniken für die Bewältigung deines Alltags kennenlernen möchtest, dann findest du hier die passenden Kurse.

Wenn nichts anderes vermerkt, werden die Kompaktkurse von [Gen Kelsang Repa](#) geleitet. Den jeweiligen Kostenbeitrag kannst du der letzten Seite dieses Programmheftes entnehmen.



DIE KRAFT DES GEISTES „DEN EIGENEN GEIST VERSTEHEN - GLÜCK ERZEUGEN“

Sonntag, 01.09.2019, 14-17 Uhr

Dieser Kurs bietet eine tiefe Einsicht in den Geist und zeigt auf, wie ein Verständnis seiner Natur und Funktion ganz praktisch in deine alltäglichen Erfahrungen umgesetzt werden kann. Dein Leben verbessert sich, du erfährst inneren Frieden und bist glücklich und zufrieden.

LERNEN MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN UMZUGEHEN

Samstag, 07.09.2019, 14-17 Uhr

Jeder von uns hat in seinem Leben ab und zu mit schwierigen Menschen zu tun; Kollegen, Kunden, Familienmitglieder oder manchmal sogar der Partner. Durch Meditation hast du die Möglichkeit, die andere Person tiefer zu verstehen und auch dich selbst von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten. Dies ändert deinen Blickwinkel, verbessert deine Beziehungen und bringt inneren spirituellen Fortschritt und Wachstum.



DIE KRAFT DES MANTRAS: MANTRA-MEDITATION LERNEN

Sonntag, 08.09.2019, 14-17 Uhr

«Mantra» bedeutet «Schutz für den Geist» und ist eine besondere Methode, inneren Schutz vor Leiden zu erschaffen und den reinen Qualitäten, die du dir wünschst, näherzukommen. Indem du Mantras rezitierst, schaffst du eine Verbindung mit erleuchteten Geisteszuständen und kannst schnell jede Negativität oder schwierige Situation überwinden.

Entdecke die beruhigende und inspirierende Kraft dieser besonderen Worte.



LERNE ZU MEDITIEREN

Kompaktkurs, 14-17 Uhr

„Meditation überwindet innere Probleme, kontrolliert unseren Geist und bringt uns inneren Frieden.“ Geshe Kelsang Gyatso

Dieser Kompaktkurs enthält alles, um erfolgreich mit einer einfachen Meditationspraxis beginnen zu können:

- Was ist Meditation?
- Wie fange ich an?
- Wie gehe ich mit Schwierigkeiten um?
- Welchen Nutzen erfahre ich durch Meditation?

Jeder der nachfolgenden Termine ist ein in sich abgeschlossener Kurs und kann einzeln besucht werden:

- Sonntag, 15.09.2019, mit Oliver Krier
- Sonntag, 15.12.2019, mit Oliver Krier
- Sonntag, 19.01.2020, mit Christian Menze
- Sonntag, 09.02.2020, mit Oliver Krier

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

SANGHA-NACHMITTAG

Samstag, 07.12.2019, ab 15 Uhr

Auch in diesem Jahr findet wieder unser traditioneller Sangha-Nachmittag statt. Als „Sangha“ werden im Buddhismus die spirituellen Freunde bezeichnet, die dich durch ihr Vorbild inspirieren, dir in deiner Praxis beistehen und dich ermutigen, korrekten Pfaden zu folgen.

Wir starten um 15 Uhr mit Tee, Kaffee und Kuchen. Anschliessend schauen wir uns den Film „Das Rad des Lebens“ an. Ab 18 Uhr gibt es Pizza.

Alle sind herzlich willkommen!



MEDIWORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE „LERNE MEDITATION ZU GENIESSEN“

Sonntag, 06.10.2019, 14-17 Uhr

Viele Menschen haben ein aufrichtiges Interesse an Meditation und wünschen sich durch Meditation ihren inneren Frieden und Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu vertiefen. Oft fällt es jedoch schwer eine regelmäßige und freudvolle Meditationspraxis zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Dieser Workshop richtet sich an all diejenigen, die ihre Meditationspraxis auffrischen oder vertiefen möchten. Du erhältst inspirierende Erklärungen und es besteht die Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.



„HOW TO ENJOY MEDITATION“ BEGINNERS WORKSHOP

mit Elke Martin, Sonntag, 13.10.2019, 14-17 Uhr

Learn the art of enjoying meditation. Elke Martin will give practical teachings on how to develop a joyfull daily practice of meditation. You will learn how to encourage ourself when you will find it difficult to be motivated, or find yourself procrastinating or being busy with everything other than developing peace in your mind.

Whether you are completely new to meditation, or have been practicing for many years, everyone can benefit from this course on the power and practical application of meditation.



LIEBE OHNE SCHMERZEN

Sonntag, 27.10.2019, 14-17 Uhr

Es gibt keine größere Kraft um verletzte Gefühle, Enttäuschungen und Wut zu heilen als reine Liebe. Für eine erfüllte Beziehung gibt es nichts besseres als die Magie der Liebe.

In diesem Kurs betonen wir spezielle Meditations-techniken, die die Kraft und Kapazität von Liebe vergrößert. Dies wird dich selbst in eine tiefere Dimension von innerem Glück und Erfüllung bringen und gleichzeitig deine Beziehung zu anderen auf natürliche Weise harmonischer und freudvoller werden lassen. Schließlich wirst du ein Freund der Welt, eine Quelle von Glück und Heilung für andere.



ANSPANNUNG UND UNRUHE AUFLÖSEN

Sonntag, 03.11.2019, 14-17 Uhr

Du erlernst Techniken und Strategien, wie du deine Anspannung auflösen und in die innere Ruhe kommen kannst.

Das beste Mittel gegen Stress, Müdigkeit und Erschöpfung ist Stressbewältigung durch systematische Meditationstechniken, die in diesem Kurs erlernt werden können.



DIE MAGISCHE PRAXIS DES NEHMENS UND GEBENS

Sonntag, 10.11.2019, 14-17 Uhr

'Nehmen' ist eine kraftvolle Meditation über Mitgefühl, die die Kraft der Vorstellung und Konzentration nutzt, um anderen zu helfen und deine eigenen inneren Probleme zu lösen.

'Geben' bedeutet in diesem Zusammenhang eine spezielle Übung in Liebe, die dir ermöglicht in Zukunft anderen Glück zu geben.



MEDITATION GEGEN SORGEN UND STRESS

Sonntag, 24.11.2019, 14-17 Uhr

Zu fast jeder Zeit in deinem Leben hast du das Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung ist, du hast Schwierigkeiten, die dich beschäftigen, und du kannst dich deswegen nicht wirklich tief entspannen. Wenn du in deinem Kopf steckst und endlos analysierst, findest du selten Lösungen und das führt zu weiterem Zweifel und Verwirrung.

Meditation erlaubt dir mit tieferen Ebenen deines Geistes in Verbindung zu treten, mit Stille und Entspannung, frei von den Turbulenzen der unaufhörlichen und störenden Gedanken.



EIN LEBEN VOLLER DANKBARKEIT

Sonntag, 08.12.2019, 14-17 Uhr

Dankbare Menschen sind glückliche Menschen. Oft richtet man sich auf das was man nicht hat und vergisst dabei zu schätzen und dankbar zu sein für das, was man bereits hat. Du vergißt dabei den grossen Nutzen, den du durch andere erfährst.

Entdecke für dich das bereichernde Gefühl von Zufriedenheit, Freude und positiver Energie die durch die Meditation über Dankbarkeit entsteht.



PROBLEME IN CHANCEN VERWANDELN

Sonntag, 12.01.2020, 14-17 Uhr

Normalerweise sieht man schnell Fehler in anderen, ist jedoch gegenüber den eigenen Fehlern schon beinahe blind geworden. Das ist, als würdest du so tun, als sei das Haus sauber, nachdem du den Schmutz unter den Teppich gekehrt hast. Diese Einstellung führt nicht nur zu schwierigen Beziehungen mit deinen Mitmenschen, sondern auch dazu, dass du dich spirituell nicht weiterentwickeln kannst.

Entdecke in diesem Meditationskurs, wie du mit einem starken Selbstvertrauen in dein eigenes spirituelles Potenzial ein klares und realistisches Gewahrsein von gegenwärtigen Fehlern entwickeln kannst.



ÄRGER ÜBERWINDEN

Sonntag, 02.02.2019, 14-17 Uhr

Wenn das Leben nicht so läuft, wie du es dir wünschst, wenn sich deine Wünsche trotz vieler Anstrengungen nicht erfüllen, wenn du körperlich oder psychisch leidest, gerätst du innerlich aus dem Gleichgewicht. Du wirst ärgerlich – auf dich, auf andere, auf das Leben. Es entsteht ganz natürlich Ablehnung in dir und du kämpfst gegen die Erfahrungen an, in der Hoffnung, dass sie dann verschwinden. Aber dies verstärkt deine Probleme nur.

In diesem Kurs lernst du durch die Praxis der Geduld die Schwierigkeiten anzunehmen und positiv zu bleiben.



LEBE IM AUGENBLICK

Sonntag, 23.02.2019, 14-17 Uhr

Wie kann man das - im Moment leben -, in der Gegenwart, hier und jetzt? Buddha hatte viel darüber zu sagen, und in diesem Zeitalter der Ablenkung, Depression und Sorgen scheint ein grosses Interesse und ein grosses Bedürfnis vorhanden zu sein, seine Ratschläge anzunehmen. Buddhas Erklärungen über Unbeständigkeit haben eine enorme Kraft, sehr praktisch viele Probleme und unangenehme Gefühle zu lösen, die andersweitig schwierig zu lösen sind.



RETREATS

sind spirituelle Auszeiten, um durch Meditation tiefere Erfahrung von innerem Frieden, Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu gewinnen.

Wenn nichts anderes vermerkt, werden die Retreats von **Gen Kelsang Repa** geleitet. Den jeweiligen Kostenbeitrag kannst du der letzten Seite dieses Programmheftes entnehmen.



VAJRASATTVA RETREAT „REINER GEIST, REINE WELT“

mit Kelsang Minche
Sa.+So., 16.+17.11.2019, 10-15 Uhr

Durch die Kraft der Rezitation und Visualisation und durch die Segnungen Vajrasattvas wirst du allmählich deinen Geist und deine Handlungen reinigen und umwandeln. Alle unreinen Erscheinungen, unreine Welten und verunreinigte Vergnügen von Körper und Geist werden für dich enden. Du wirst alles als rein erleben und ein vollkommen reines erleuchtetes Wesen wie Vajrasattva werden.



KONZENTRATIONSRETREAT

Sa.+So., 28.+29.12.2019, 10-15 Uhr

Wir leben in einem Zeitalter der Ablenkung, wo jederman sehr vertraut mit ständiger Stimulans und geistiger Geschäftigkeit ist, wo es sehr rar ist, einen Moment inneren Friedens zu geniessen.

Wie wäre es, unabgelenkt zu sein? Fähig zu sein, deinen Geist worauf immer und solange du möchtest zu fokussieren?

In diesem Kurs wirst du lernen, wie du tiefen inneren Frieden erreichen kannst, indem du dich systematisch in Konzentration schulst



ZUFLUCHTS RETREAT „INNERE STÄRKE ENTWICKELN“

Sa.+So., 29.02.+01.03.2020, 10-15 Uhr

Wenn du Schwierigkeiten und Probleme in deinem Leben erfährst, suchst du meist nach einem Weg, dich davor zu schützen. Geisteszustände von innerem Frieden, Liebe und Weisheit sind die Hilfe. Sie schützen dich etwa vor Enttäuschungen, Frust, Ärger und Anhaftung.

In diesem Retreat kannst du lernen, wie du aufrichtig Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmst und hiermit das Tor zum Buddhismus betrittst.



DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Retreat-Woche mit Gen Kelsang Repa

Donnerstag-Montag, 02.-06.1.2019

In dieser hektischen Welt sind Erfahrungen von Glück flüchtig und kurzlebig, während dir der innere Friede vollständig entgleitet. Negative Geisteszustände, wie unkontrolliertes Begehren und Wut, schaffen endlos Probleme für dich und andere und hindern dich daran, deinen Wunsch nach Glück zu erfüllen. Buddhas bekannte Unterweisung über die Vier Edlen Wahrheiten zeigt dir Lösungen auf und führt dich zu einer Oase von Frieden in deinem Herzen.

Dieses 5-tägige Meditationsretreat ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ablauf Donnerstag-Sonntag, 02.-05.01.2019:

- 10:00 - 11:30 Einführung & Erste Retreat-Sitzung
- 12:00 - 13:00 Zweite Retreat-Sitzung
- 13:00 - 14:15 Mittagspause
- 14:15 - 15:00 Fragen & Antworten-Sitzung
- 15:30 - 16:30 Dritte Retreat-Sitzung

Ablauf Montag, 06.01.2019:

- 10:00 - 11:00 Erste Retreat-Sitzung
- 12:00 - 13:00 Zweite Retreat-Sitzung
- 13:00 - 14:00 Mittagspause
- 14:00 - 15:15 Dritte Retreat-Sitzung

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Tagen möglich.

KOSTENBEITRÄGE

Für die Teilnahme an den Kursen und Retreats gelten folgende Kostenbeiträge. Wenn du regelmäßig Kurse am Kadampa Meditationszentrum Stuttgart besuchst, dann empfehlen wir dir die **MEDICARD**. Die **STUDYCARD** erhalten Teilnehmer des Grundlagenprogramms.

	MEDI CARD	STUDY CARD	STUDY CARD PLUS
	45 €*	55 €*	80 €*
OFFENE MEDITATIONSKURSE 9 € / ermäßigt 6 €* 6er-Karte 45 € 10er-Karte 75 €	✓	✓	✓
MITTAGS- & AFTERWORK- MEDITATIONEN 5 €	✓	✓	✓
KOMPAKTKURSE 30 € / ermäßigt 22 €*	- 50%	✓	✓
RETREATS 1 Tag: 30 € / ermäßigt 22 €* 2 Tage: 50 € / ermäßigt 40 €* 5 Tage: 120 € / ermäßigt 92 €*	- 50%	- 50%	✓
GRUNDLAGEN- PROGRAMM (GP) 2 x kostenlos zum Ausprobieren	✗	✓	✓

SILVESTER: 15 € / ermäßigt 12 €

ERMÄCHTIGUNG: 50 € / ermäßigt 38 €,
einzelne Tage: Samstag 40 € / ermäßigt 30 €,
Sonntag 20 € / ermäßigt 15 €

***ERMÄSSIGUNG** gilt für Schüler, Studenten, Rentner und Erwerbslose. **MEDICARD** Mindestlaufzeit 3 Monate, danach jederzeit kündbar. Probemonat möglich. **STUDYCARD** Mindestlaufzeit 6 Monate, danach jederzeit kündbar.

KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM STUTT GART E.V.

Senefelderstr. 37
70176 Stuttgart

Telefon: +49 (0)711 887 41 28



E-Mail: info@meditation-stuttgart.de
Internet: www.meditation-stuttgart.de



facebook.com/meditationszentrumstuttgart

KONTODATEN

IBAN: DE78 6005 0101 0002 4641 01
BIC/SWIFT: SOLADEST600

ANFAHRT



Quelle: Google Maps

ÖFFENTLICHER NAHVERKEHR

S-BAHN

Haltestelle Feuersee

Linien S1 / S2 / S3 / S4 / S5 / S6 / S11 / S60

STADTBAHN

Haltestelle Schloss-/Johannesstraße

Linien U2 / U29 / U34

BUS

Haltestelle Senefelderstraße Linie 44

Haltestelle Schloss-/Johannesstraße Linie 41

Haltestelle Feuersee Linien 41, 43, 44, 92

ÖFFNUNGSZEITEN

Offen für alle außerhalb von Kursen und Retreats:
Montags und Dienstags, 16-18 Uhr