

འཕེལ་བའི་འཇུག་པོ།

PROGRAMM
JANUAR BIS AUGUST 2019

www.tibethaus.com



MITTEN IN FRANKFURT – EIN TIBETHAUS FÜR DEUTSCHLAND

Das Tibethaus Deutschland steht unter der Schirmherrschaft S. H. dem XIV. Dalai Lama und der spirituellen Leitung des hohen tibetischen Würdenträgers und Wissenschaftlers S. E. Dagyab Rinpoche sowie des jungen tibetischen Lama S. E. Zong Rinpoche.

Das tibetische Kulturinstitut ist das einzige seiner Art in Deutschland und wird vom Kulturamt der Stadt Frankfurt gefördert.

Ende 2016 hat die Tibethaus Kulturstiftung ein wunderschönes eigenes Haus in Frankfurt erworben.

IN THE HEART OF FRANKFURT – A TIBET HOUSE FOR GERMANY

Tibet House Germany is under the patronage of H. H. the XIV. Dalai Lama and the spiritual direction of the high Tibetan dignitary and scholar H. E. Dagyab Rinpoche, as well as the young Tibetan lama H. E. Zong Rinpoche.

This Tibetan cultural institute is the only one of its kind in Germany and and is supported by the cultural administration of the town of Frankfurt.

In late 2016 the Tibet House Cultural Foundation acquired a magnificent building in Frankfurt.

„Mein Wunsch ist, dass das Tibethaus eine Plattform für die Bewahrung der tibetischen Kultur sein sollte und für den interreligiösen und den wissenschaftlichen Dialog.“

S. H. der Dalai Lama

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM TIBETHAUS DEUTSCHLAND!

Mit diesem Veranstaltungskalender möchten wir Sie über unser aktuelles Programm informieren: Abendkurse, Seminare, Studienprogramme, Workshops, Ausstellungen und Vorträge in den Bereichen Buddhismus, Persönlichkeit und Gesellschaft, Stressbewältigung, Kunst und Kultur, Heilkunde, Wissenschaft.

Achtung:

neue Adresse

Georg-Voigt-Straße 4

60325 Frankfurt am Main

(zwischen Frankfurter Messe und Senckenberg Museum)

Alle unsere Klausuren finden in unserem Retreathaus Berghof (rb) statt, das idyllisch im Spessart gelegen ist.

“My wish is for Tibet House to be a platform for the preservation of Tibetan culture and for interreligious and scientific dialogue.”

H. H. the Dalai Lama

WELCOME TO TIBET HOUSE GERMANY

The following event calendar provides you with information on our current programme: evening courses, seminars, courses of study, workshops, exhibitions and lectures in the areas of Buddhism, personality and society, stress management, art and culture, medicine and the healing arts, science and scholarship.

Please note:

our new address

Georg-Voigt-Straße 4

60325 Frankfurt am Main

(between the Frankfurt Trade Fair and the Senckenberg Museum)

All our retreats are held in our Berghof Retreat House (Retreathaus Berghof / rb), idyllically located in the Spessart.

PROGRAMM ÜBERSICHT JANUAR BIS AUGUST

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

JANUAR

- Sa. 12.1. T** **Einführung in die tibetische Sprache**
Beginn des Kurses | Thoesam Rinpoche
- Do. 17.1. A** **Café Philosophie: Wie wirklich ist die Wirklichkeit?**
Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 18.1. B** **Wissenschaft und Buddhismus**
Vortrag | Geshema Kelsang Wangmo
- Sa. 19. und So. 20.1. B** **Tarig – Einführung in buddhistische Logik**
Leitung | Geshema Kelsang Wangmo
- So. 20.1. T** **Beginn des Tibetischunterrichtes für tibetische Kinder** Leitung | Sherab Ling Team
- Do. 24.1. G** **Informationsabend Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Friedens**
Interaktiver Vortrag | Heinz Lovetinsky
- Fr. 25.1. H** **Beginn Kompaktkurs Basiswissen Traditionelle Tibetische Medizin** Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 25.1. K** **ALCHI – Treasure of the Himalayas**
Dr. Amy Heller und Peter van Ham
- Do. 31.1. G** **MBSR – Vertiefung der Übungspraxis**
Kursleitung | Christian Stocker

FEBRUAR

- Fr. 1.2. W** **Wahrheit und Illusion**
Ein buddhistischer Blick auf eine Welt der Täuschung
Vortrag | Prof. Karl-Heinz Brodbeck
- Fr. 1.2. G** **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 1-MF_2019) | Lena Raab-Tsering
- Sa. 2.2. G** **Kognitiv-basiertes Mitgefühlstraining**
Beginn des Kompaktkurses | Dr. Corina Aguilar-Raab
- Sa. 2.2. und So. 3.2. B** **Vajrasattva-Praxis: Tiefe Reinigung**
Leitung | Dr. Cornelia Weishaar-Günther
- So. 3.2. K** **Vor der Jahreswende: Hausputz, „tibetische Orakelsuppe“ und Reinigungsrituale**
Puntsok Tsering Duechung
- Di. 5.2. G** **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 1a_2019) | Lena Raab-Tsering
- Do. 7.2. A** **Café Philosophie: Zum Verständnis von „leer“ und „Leerheit“** Prof. Dr. Klaus Jork
- Do. 7.2. G** **Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Depression (MBCT)** 8-Wochen-Programm
(Kurs 1_2019) | Monika Kansy
- Do. 7.2. B** **Mensch sein und Kommunikation**
Andreas Ansmann und Karl Rumpf
- Sa. 9. und So. 10.2. K** **Tibetische Neujahrsfeier 2146**
Das Jahr des weiblichen Erdschweines beginnt

- Mo. 11.2. G** : **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 1_2019) | Christian Stocker
- Mo. 11.2. G** **Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Friedens** Einstiegsseminar in 8 Abenden
Heinz Lovetinsky
- Di. 12.2. G** **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 1-M_2019) | Christian Stocker
- Do. 14.2. K** **NEPAL – ACHT: Der Weg hat ein Ziel**
Multivisionsschau | Dieter Glogowski
- Sa. 16.2. K** **Tibet in Frankfurt – Die Kunst der tibetischen Kalligraphie** Puntsok Tsering Duechung
- Sa. 16.2. H** **Yoga und Klang** Leitung | Claudia Rauer
- Do. 21.2. G** **MBSR Informationsabend**
Leitung | Lena Raab-Tsering und Christian Stocker
- Do. 21. bis** **SORIG-TAGE: Das Men-tsee-khang**
So. 24.2. H (Institut für Traditionelle Tibetische Medizin und Astrologie) **zu Gast im Tibethaus e**
- Fr. 22.2. B** **Buddhismus kennenlernen** Shenphen Rinpoche
- Do. 28.2. G** **MBSR – Vertiefung der Übungspraxis**
Kursleitung | Lena Raab-Tsering

MÄRZ

- Do. 7.3. A** **Café Philosophie: Die Dzogchen Samayas**
Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 8.3. B** **Buddhismus kennenlernen** (plus Fr. 3. Mai)
Shenphen Rinpoche
- Do. 14.3. W** **Der absolute Gott und das Konzept der Leerheit**
Themenabend und Diskussion
Prof. Dr. Günter Kruck und Dr. Karsten Schmidt
- So. 17.3. K** **LIVE KONZERT – The Power of Mantra**
- Do. 21.3. G** **Informationsabend Gewaltfreie Kommunikation**
Interaktiver Vortrag | Heinz Lovetinsky
- Fr. 22.3. K** **Vernissage im Tibethaus – Lhasa old city**
- Fr. 22.3. B** **Ethik und Mitgefühl** Vortrag | Tenzin Peljor
- Sa. 23. und** **Die Bodhisattva-Gelübde** Teil 1
So. 24.3. B Leitung | Tenzin Peljor
- Do. 28.3. G** **MBSR – Vertiefung der Übungspraxis**
Kursleitung | Christian Stocker

APRIL

- Do. 4.4. A** **Café Philosophie: „Die vier Weisen der Erkenntnis“**
Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 5.4. B** **Gelassenheit – der Schlüssel zu innerem Frieden**
(Serenity – The key to inner peace) e
Vortrag | S. E. Zong Rinpoche
- Sa. 6. und** **Die Mittleren Stufen der Meditation** Teil 1
So. 7.4. B (The Middle Stages of Meditation, Part 1) e
Seminar | S. E. Zong Rinpoche
- Fr. 12. bis** **Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit (MBCP)**
So. 14.4. G Kompaktkurs | Mela Pinter

PROGRAMM ÜBERSICHT JANUAR BIS AUGUST

- Fr. 12. bis So. 21.4. B** **Ermächtigung in die 21 Taras aus der Suryagupta-Tradition und in die „Dreizehn Goldenen Dharmas“** rb
S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche und S. E. Zong Rinpoche
- Sa. 27.4. H** **Flipflop-Yoga für die Füße** Leitung | Claudia Rauer
- So. 28.4. B** **Meditation kennenlernen** Birgit Justl und Martin Brüger
- Mo. 29.4. G** **Gewaltfreie Kommunikation**
Einstiegsseminar in 8 Abenden | Heinz Lovetinsky
- Mo. 29.4. G** **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 2_2019) | Christian Stocker
- Di. 30.4. G** **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 2-M_2019) | Christian Stocker
- MAI
- Do. 2.5. K** **Changthang und Ladakh**
Lichtbildvortrag | Minka Hauschild
- Mi. 8.5. G** **MBCL Mindfulness-Based Compassionate Living**
8-Wochen-Programm in (Selbst)Mitgefühl (Kurs 1_2019)
Christian Stocker
- Do. 9.5. A** **Café Philosophie: Denken, Geist und Bewusstsein**
Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 10.5. H** **Medizin-Buddha-Puja** e Dr. Namgyal Phunrab
- Sa. 11. und So. 12.5. H** **Aus der Balance geraten: die Ursachen von Krankheit und falschen geistigen Einstellungen** e
Leitung | Dr. Namgyal Phunrab
- Sa. 11. und So. 12.5. G** **Beginn Weiterbildungskurs SÄLRIG III**
Dr. Corina Aguilar-Raab
- Do. 16.5. K** **Die Göttin mit dem Bachenkopf**
Lichtbildvortrag | Elke Hessel
- Fr. 17.5. B** **Buddhismus kennenlernen** (plus Fr. 14. Juni)
Shenphen Rinpoche
- Fr. 17. bis So. 19.5. H** **Medizinisches Qi Gong** rb
Workshop | Gerda Müller
- Di. 21.5. G** **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 2a_2019) | Lena Raab-Tsering
- Do. 23.5. G** **MBSR – Vertiefung der Übungspraxis**
Kursleitung | Lena Raab-Tsering
- Fr. 24.5. G** **MBSR-8-Wochen-Programm**
(Kurs 2-MF_2019) | Lena Raab-Tsering
- Fr. 24.5. G** **In Sachen Liebe – Wie können Nähe und Vertrauen gelingen**
Interaktiver Vortrag | Christiane Hackethal
- Fr. 24. bis So. 26.5. H** **YOGA KITCHEN CLUB – Kochen und Yoga im Retreathaus Berghof** rb
Tanja Wanda Dias
- Sa. 25.5. B** **Atishas Juwelenkette der Bodhisattvas**
Tagesseminar | Andreas Ansmann und Sabine Leuschner
- So. 26.5. G** **MBSR „Tag der Achtsamkeit“ für Ehemalige im Berghof** rb
Seminar | Christian Stocker
- Fr. 31.5. G** **Die Rolle und Haltung des ehrenamtlichen Sterbebegleiters und seine Handlungsmöglichkeiten**
Öffentlicher Vortrag | Miriam Pokora

JUNI

- Sa. 1. und So. 2.6. G** **SÄLRIG III: Pflegerische Handlungsmöglichkeiten**
Miriam Pokora
- So. 2.6. G** **Praxisnachmittag: Vergänglichkeit und Vorbereitung auf den eigenen Tod** (SÄLRIG III- und SÄLRIG-Absolventen) Dr. Corina Aguilar-Raab
- Do. 6.6. G** **MBSR Informationsabend**
Leitung | Christian Stocker und Lena Raab-Tsering
- Sa. 8. bis Sa. 15.6. B** **Retreat zu den 21 Taras aus der Suryagupta-Tradition** rb Elke Hessel und Robert Jandaka
- Do. 13.6. A** **Café Philosophie: Mystik – die Sehnsucht nach dem Absoluten** Prof. Dr. Klaus Jork
- Di. 18.6. B** **Saka Dawa – Über das Leben des Buddha**
Vortrag | Shenphen Rinpoche und gemeinsame Rezitation
- Do. 20.6. B** **Achtsames Wandern im Taunus**
Pierre Gorsegner und Thomas Wolf
- Fr. 21.6. B** **Fremd? Vertraut? Verbunden.**
Vortrag | Tenzin Peljor
- Sa. 22. und So. 23.6. B** **Bodhisattva-Gelübde** Teil 2
Leitung | Tenzin Peljor
- Do. 27.6. G** **MBSR – Vertiefung der Übungspraxis**
Kursleitung | Lena Raab-Tsering
- Sa. 29.6. B** **Die Vier Unermesslichkeiten**
Tagesseminar | Dr. Cornelia Weishaar-Günther

JULI

- Mi. 3. bis Mi. 31.7. B** **Langlebenspraxis – Weiße Tara**
- Fr. 5. bis So. 7.7. B** **Prajnaparamita und „vom Sehen zum Sein“**
Vorträge und Meditationen
Dr. Anne Klein (Lama Rigdzin Drolma)
- Do. 11.7. A** **Café Philosophie: Advaita Vedanta** Prof. Dr. Klaus Jork
- Fr. 12. bis So. 14.7. B** **Mandala: Sinn und Bedeutung für die Meditationspraxis**
Unterweisungen & Jenang | S. E. Dagyab Rinpoche
- So. 14.7. H** **Yoga-Intensiv-Nachmittag** | Dr. Corina Aguilar-Raab
- So. 21.7. G** **Praxisnachmittag: Erwartungen und Wünsche in Bezug auf den eigenen Tod** (SÄLRIG III- und SÄLRIG-Absolventen) Dr. Corina Aguilar-Raab

AUGUST

- Do. 8. bis So. 11.8. K** **Sommer-Treffen in Wiesen mit S. E. Dagyab Rinpoche** rb
- Fr. 23.8. B** **Umgang mit schwierigen Emotionen**
Vortrag | Tenzin Peljor
- Sa. 24. bis Di. 27.8. B** **Bodhisattva-Gelübde** Teil 3 rb
Praxistage | Tenzin Peljor

MONTAG

Ayur-Yoga-Kurs

Kursleitung | Claudia Rauer

Wir lernen auf den Körper zu hören, ihn zu fordern, aber nicht zu überfordern. Mit Tiefenentspannung, Atmung und Yoga-Übungen für Körper und Geist eine neue Ausrichtung zu finden, ist das Ziel dieses Kurses. Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen), er ist für Anfänger mit Yoga-Erfahrung und Geübte geeignet.

Ayur-Kurs 1 | Start: 14. Januar 2019

(Insgesamt 12 Abende, der Kurs endet am 8. April.)

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 144 Euro | Nichtmitglieder 165 Euro

ACHTUNG: Am 4.3. (Rosenmontag) findet kein Yoga statt.

DIENSTAG

Vini-Yoga-Kurse

Kursleitung | Tanja Wanda Dias

Start: 15. Januar 2019

(Insgesamt 22 Abende). Die Kurse gehen bis zum 2. Juli 2019.

ACHTUNG: Am 5.3. (Fasching), 16.4. und 23.4.2019 (Osterferien) findet kein Yoga statt.**Grundlagen-Kurs | 18.15 bis 19.30 Uhr**

In diesem Kurs wird zunächst behutsam in einfache Yoga-Übungen (Asanas) eingeführt. Die harmonischen Übungsabläufe kräftigen und entspannen gleichermaßen und führen zu mehr Flexibilität und Gelassenheit.

Mitglieder 220 Euro | Nichtmitglieder 264 Euro

Fortgeschrittenen-Kurs | 19.45 bis 21.15 Uhr

Der Schwerpunkt liegt hier auf dynamischen Abläufen und Variationen bereits erlernter Asanas. Darüber hinaus werden Atemübungen (Pranayama), Meditationen und Mantren vorgestellt.

Mitglieder 242 Euro | Nichtmitglieder 286 Euro

Um Anmeldung für den jeweiligen Kurs bis spätestens zum 21.12.2018 wird gebeten. Max. Teilnehmerzahl 16. Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden.

MITTWOCH

Geleitete Meditation

Kursleitung | Birgit Justl, Martin Brüger und Pierre Gorsegner

In diesem offenen Kurs, an dem jeder teilnehmen kann, werden grundlegende buddhistische Meditationen, die zur Beruhigung des Geistes und zur Entwicklung von Mitgefühl und Erkenntnis führen, vorgestellt und gemeinsam praktiziert. Bitte kommen Sie bei Ihrem ersten Besuch zehn Minuten früher. Einmal im Monat leitet der langjährige Zen-Praktizierende Pierre Gorsegner die Meditation aus seiner Tradition an.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder frei | Nichtmitglieder 3 Euro

ACHTUNG: Die Meditation findet nicht an Feiertagen und in den Tibethaus-Ferien (21.12.2018 bis 6.1.2019, 15.4. bis 28.4., 15.7. bis 4.8.2019 sowie am 1.5.2019) statt.



DONNERSTAG

Mit Yoga den Tag beginnen

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleitung | Heike d'Oleire

Start des Kurses: 17. Januar 2019

(Insgesamt 18 Abende. Der Kurs geht bis zum 13.6.2019.)

ACHTUNG: Am 7.2., 18.4. und 25.4.2019 (Osterferien) findet kein Yoga statt.

Mit Hilfe aufeinander aufbauender Übungsfolgen, die gezielt Rücken und Wirbelsäule im Blick haben, lockern wir Spannungen. Jede Bewegung wird in Verbindung mit dem Atem geübt. Der Atem wird tiefer und ruhiger, so entwickeln Sie innere Ruhe und Gelassenheit.

Zeit | jeweils 8 bis 9 Uhr

Mitglieder 153 Euro | Nichtmitglieder 189 Euro

BUDDHISMUS

Unser breitgefächertes Programm haben wir deutlicher gegliedert und differenzierter gestaltet. Es reicht von einführenden Veranstaltungen, über Grundlagenvermittlung und vertiefenden Studien- und Praxismodulen bis hin zu Unterweisungen und Retreats zum buddhistischen Tantra, für die zumeist klare Voraussetzungen gelten.

In Zukunft werden die einzelnen Veranstaltungen mit Symbolen gekennzeichnet sein, um die Orientierung zu erleichtern. Bitte kontaktieren Sie unser Büro, wenn Sie dazu Fragen haben.

 Orientierung  Grundlagen  Vertiefung  Tantra



FREITAG 18. JANUAR 2019

 **Wissenschaft und Buddhismus**

Vortrag | Ehrw. Geshema Kelsang Wangmo

Der Buddhismus schreibt sich auf die Fahnen, eine Lehre zu sein, die vollständig auf der Logik basiert. Nicht blinder Glaube sondern wohldurchdachte und geprüfte Aussagen bilden das Fundament des buddhistischen Denkens und Praktizierens. Insofern sieht er sich auch als eine Wissenschaft des Geistes. Der Dalai Lama pflegt seit vielen Jahren den regen Austausch mit westlichen Wissenschaftlern. Die deutsche Gelehrte Geshe-ma Kelsang Wangmo, die erste Frau, die in tibetischen Klöstern das akademische Geshe-Studium erfolgreich abgeschlossen hat, arbeitet in Dharamsala auch für den Dalai Lama. Sie beleuchtet das Verhältnis und die Unterschiede zwischen westlicher Wissenschaft und Buddhismus. Wie kann man von einander lernen? Wo gibt es Begegnung, Durchdringung?

Zeit | Freitag 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

SAMSTAG 19. UND SONNTAG 20. JANUAR 2019

 **Tarig – Einführung in die buddhistische Logik**

Zweites Seminarwochenende des Tarig-Studienprogramms
Leitung | Ehrw. Geshema Kelsang Wangmo

Ausnahmsweise öffnen wir dieses Seminar auch für nicht im Tarig-Studienprogramm eingeschriebene Zuhörer, da wir die seltene Gelegenheit einer Lehrveranstaltung mit Geshema Kelsang Wangmo auch einem breiteren Publikum zugänglich machen möchten. Sie wird den Horizont der Logik-Lehren erläutern und die Relevanz dieses Studiums aufzeigen. Die Grundzüge der logischen Analysetechniken und der Debatte werden erklärt und anschaulich gemacht. Wir freuen uns auf einen lebendigen und erhellenden Gedankenaustausch.

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

Mitglieder 75 Euro | Nichtmitglieder 110 Euro

Informationen und Anmeldung für das Studienprogramm auf www.tibethaus.com

.....

SAMSTAG 2. UND SONNTAG 3. FEBRUAR 2019

  **Vajrasattva-Praxis: Tiefe Reinigung**

Erklärungen und gemeinsame Praxis
Dr. Cornelia Weishaar-Günther

Vajrasattva ist eine spezielle Buddha-Form, mit der alles Greifen, das uns an der weiteren Entfaltung unserer guten Qualitäten hindert, geschickt beseitigt werden kann. Für tantrische Praktizierende ist sie Standard, für alle anderen ein zusätzliches Geschenk. In vielen kurzen praktischen Meditationen werden wir diese Praxis einüben, aber auch theoretisch überlegen, wie sie funktioniert und wie wir möglichen Hindernissen begegnen können, die insbesondere bei manchen westlichen Übenden erfahrungsgemäß auftreten können.

Anmeldung bitte bis zum 28. Januar.

Zeit | Samstag 14 bis 19 Uhr | Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Mitglieder 60 Euro | Nichtmitglieder 90 Euro

BUDDHISMUS

DONNERSTAG 7. FEBRUAR 2019

Mensch sein und Kommunikation

Sechs Abende mit Gespräch und Meditation
Andreas Ansmann und Karl Rumpf

Was sind meine grundlegenden menschlichen Werte? Wie gestalte ich menschliche Beziehungen? Der Mönch und Psychologe Andreas Ansmann sowie der Dharma-Tutor und Arzt Karl Rumpf diskutieren dies im gemeinsamen Gespräch. Grundlage bildet das Heft „Ein guter Mensch sein“ von Dagya Rinpoche (kostenlos auf unserer Homepage zum Herunterladen). Die Abende beinhalten auch Meditationen und sind für Buddhisten wie Nichtbuddhisten gleichermaßen geeignet. Anmeldung bitte bis zum 30. Januar. Der Kurs kann nur komplett belegt werden.

Alle Termine: 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3.2019

Zeit | jeweils donnerstags 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 90 Euro | Nichtmitglieder 120 Euro

Schüler/Studenten (U25) frei

FREITAG 22. FEBRUAR 2019

Buddhismus kennenlernen – Einführung in den Buddhismus

Unterweisungen (auch im Livestream)
Ehrw. Shenphen Rinpoche

Der philosophische Lehrer des Tibethauses Shenphen Rinpoche wird an diesem Abend eine leicht verständliche Einführung in den Buddhismus geben.

Zeit | 20 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten (U25) frei

FREITAG 8. MÄRZ 2019 (PLUS FREITAG 3. MAI 2019)

Buddhismus kennenlernen – Juwelenkette eines Bodhisattva

Unterweisungen (auch im Livestream)
Ehrw. Shenphen Rinpoche

Shenphen Rinpoche wird an zwei Abenden grundlegende Themen des Buddhismus und des buddhistischen Geistesstrainings erklären. Grundlage ist der Text „Juwelenkette der Bodhisattvas“ von Atisha, der von unserer Homepage kostenlos heruntergeladen werden kann.

Zeit | jeweils 20 bis 21 Uhr

Pro Abend | Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten (U25) frei

FREITAG 22. MÄRZ 2019

 **Ethik und Mitgefühl**

Vortrag | Ehrw. Tenzin Peljor

In einer Welt, die zunehmend von Ängsten und Aversionen beherrscht zu sein scheint, fällt auch dem Buddhismus als friedliebender Lehre eine Verantwortung zu. Die Verantwortung, Werte und Wege für ein besseres Zusammenleben in einer globalisierten Welt aufzuzeigen. Ob man sich als religiösen Menschen sieht oder nicht, es gibt ethische Normen und eine grundlegende Warmherzigkeit, die allen Menschen als Basis dienen können.

Tenzin Peljor ist ein deutscher Mönch und buddhistischer Lehrer, der seine Zuhörer mit Humor und Kenntnisreichtum in den Bann zieht.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

SAMSTAG 23. UND SONNTAG 24. MÄRZ 2019

 **Die Bodhisattva-Gelübde** Teil 1

Leitung | Ehrw. Tenzin Peljor

Beginn einer neuen Veranstaltungsreihe mit dem deutschen Mönch und Lehrer Tenzin Peljor, der auf engagierte, humorvolle und alltagstaugliche Weise über drei Seminare hinweg die Bedeutung der Bodhisattva-Gelübde herausarbeiten wird.

Ein Bodhisattva ist jemand, dessen ganzes Sinnen und Streben dahin geht, andere in ihrer inneren und äußeren Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Dafür strebt er nach Buddhaschaft. Da aber Wünschen alleine nicht genügt, gibt es einen Katalog von Empfehlungen bzw. Versprechen, die den angehenden Bodhisattva zum richtigen Handeln bringen sollen.

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

Mitglieder 75 Euro | Nichtmitglieder 110 Euro

BUDDHISMUS

FREITAG 5. APRIL 2019

🌀 **Gelassenheit – der Schlüssel zu innerem Frieden**

(Serenity – The key to inner peace) e

Vortrag | S. E. Zong Rinpoche

Im stressigen Alltag ist es besonders wichtig, sich nicht von der Hektik und den inneren und äußeren Ansprüchen davontragen zu lassen, sondern regelmäßig zur Ruhe zu kommen. Und dann? Der erste Schritt ist: loslassen – ohne Hoffnung und ohne Furcht, einfach im Augenblick zu verweilen und die Gedanken ziehen zu lassen. Gelassenheit im buddhistischen Sinne kann aber noch viel tiefer gehen, sie kann zu einer stabilen Geistesruhe führen, aus der heraus wir klar, leicht und freudig handeln. Gelassenheit, das kann jeder lernen und so zu seinem inneren Frieden finden. S. E. Zong Rinpoche, der spirituelle Co-Leiter des Tibethauses, lehrt auf humorvolle, klare und philosophisch strukturierte Weise.

(Übersetzung aus dem Englischen)

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

SAMSTAG 6. UND SONNTAG 7. APRIL 2019

🌀 **Die Mittleren Stufen der Meditation** Teil 1

(The Middle Stages of Meditation, Part 1) e

Seminar | S. E. Zong Rinpoche

Oft haben wir einen „Monkey-mind“: sprunghaft, unruhig, impulsiv und somit mitverantwortlich für unsere Probleme – denn dieser Geist lässt uns weder besonders mitfühlend noch besonders weise uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber handeln. „Die Mittleren Stufen der Meditation“ ist ein brillanter, immer noch vollkommen aktueller Text des indischen Gelehrten Kamalashila aus dem 8. Jh.; er beleuchtet genau diesen Punkt und benennt die Gegenmittel: das Entwickeln einer mitfühlenden, altruistischen Geisteshaltung und einer, durch ruhiges Verweilen und durch eine spezielle Einsicht erzeugten, Weisheit, die die Leerheit erkennt.

S. E. Zong Rinpoche wird uns den Text auf seine humorvolle, präzise und lebensnahe Art nahebringen und begleitende Meditationen anleiten.

(Übersetzung aus dem Englischen)

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

Mitglieder 75 Euro | Nichtmitglieder 110 Euro

FREITAG 12. BIS SONNTAG 21. APRIL 2019

 **Ermächtigung in die 21 Taras aus der Suryagupta-Tradition und in die „Dreizehn Goldenen Dharmas“ Osterkurs im Berghof im Spessart**

S. E. Daygab Kyabgön Rinpoche und S. E. Zong Rinpoche

Teil A: Das vorbereitende, wichtige Herzsutra-Retreat dient dazu, beste innere und äußere Bedingungen für den Osterkurs zu schaffen. Unser philosophischer Lehrer Shenphen Rinpoche wird wieder begleitend Unterweisungen geben.

Teil B: S. E. Daygab Kyabgön Rinpoche wird uns eine Mahaanuttarayoga-Ermächtigung (Wang) in die Praxis der 21 Taras aus der Suryagupta-Tradition erteilen.

Die zentrale Tara aus der Tradition des Mahasiddhas Suryagupta wird umgeben von 21 Emanationen von unterschiedlicher Gestalt. Anschließend folgen die Segenser-mächtigungen in die berühmten „Dreizehn Goldenen Dharmas“ aus der Sakya-Tradition.

Das sind die Drei Vajrayoginis: Maitri-, Naro- und Indrabuti-Tradition; die „Drei Roten“: Kurukulle, Ganapati, Ragaraja; die drei „kleinen Roten“: Kurukulle Palmo, Norgyünma, Tinuma; der rote Dzambhala, Simhamukha, der schwarze Manjushri und Chime Dorje Lhamo. Hinzu kommt noch eine 14. Gottheit: Simhanada. S. E. Zong Rinpoche wird vormittags begleitend Kommentarunterweisungen geben.

Teilnahmevoraussetzungen für den Ermächtigungsteil:

Formelle Zuflucht, Lamrim-Erfahrung, Hingabe an die Tantrische Praxis, Eintritt ins höchste Anuttara-Yogatantra.

Weitere Details zu den Teilnahmevoraussetzungen und Verpflichtungen bitte der Homepage entnehmen oder sich mit dem Büro bzw. mit Dr. Corina Aguilar-Raab in Verbindung setzen: Aguilar-Raab@tibethaus.com

Teil A: Freitag, 12. April, 15 Uhr (Beginn des Mantra-Ansammlungs-Retreats; Anreise ab dem Mittagessen) **bis Sonntag, 14. April, 13 Uhr**

Auf Spendenbasis

Teil B: Montag, 15. April, 15 Uhr (bitte rechtzeitig anreisen!) **bis Sonntag, 21. April, 14 Uhr** (Mittagessen und verbindliches Aufräumen)

Mitglieder 244 Euro | Nichtmitglieder 364 Euro

ACHTUNG: Teil A und Teil B jeweils zzgl. Übernachtung und Verpflegung, s. Rahmenbedingungen.

BUDDHISMUS

SONNTAG 28. APRIL 2019

Meditation kennenlernen

Tagesseminar | Birgit Justl und Martin Brüger

Von den erfahrenen Leitern werden Achtsamkeitsübungen und wichtige Formen der buddhistischen Meditation besprochen und gemeinsam praktiziert. Der Kurs ist für Anfänger, aber auch als Vertiefung geeignet. Anmeldung bitte bis zum 20. April.

Zeit | 11 bis 17 Uhr

Mitglieder 50 Euro | Nichtmitglieder 70 Euro | Studenten kostenlos

S. E. Dagyab Rinpoche im Tibethaus



FREITAG 17. MAI 2019 (PLUS FREITAG 14. JUNI 2019)

Buddhismus kennenlernen – Acht Verse des Geistestrainings

Unterweisungen (auch im Livestream)

Ehrw. Shenphen Rinpoche

Shenphen Rinpoche wird an zwei Abenden den bekannten Text von Geshe Langri Thangpa erklären, der in acht Versen das buddhistische Geistestraining prägnant zusammenfasst. Der Wurzeltext zusammen mit einer kurzen Biographie des Autors und Kommentar von S. E. Dagyab Rinpoche ist im Tibethaus Verlag als ein Kapitel des Buchs „Aus dem Herzen gesprochen“ veröffentlicht.

Zeit | jeweils 20 bis 21 Uhr

Pro Abend | Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro
Schüler/Studenten (U25) frei

SAMSTAG 25. MAI 2019

☐ Atishas Juwelenkette der Bodhisattvas

Tagesseminar | Andreas Ansmann und Sabine Leuschner

„Gedanken der Feindseligkeit und des Unglücklich Seins lasse ich los und wende mich Glückbringendem zu.“ So lautet ein Vers aus der Juwelenkette Atishas, einem großen Meister des 11. Jh. Wir möchten einige Verse dieses immer noch hoch aktuellen Textes kennenlernen und darüber meditieren und stützen uns dabei auf Dagyab und Shenphen Rinpoches Unterweisungen. Der zweite Teil folgt im Oktober.

Zeit | Samstag 10 bis 17 Uhr

Mitglieder 50 Euro | Nichtmitglieder 70 Euro

SAMSTAG 8. BIS SAMSTAG 15. JUNI 2019

🌀 Retreat zu den 21 Taras aus der Suryagupta-Tradition

Retreatleitung | Elke Hessel und Robert Jandaka

Während des Osterkurses haben wir von S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche eine vollständige Ermächtigung in die Praxis der 21 Taras aus der Suryagupta-Tradition erhalten. Die Göttinnen sind von unterschiedlicher Gestalt, vielarmig oder auch tanzend und verkörpern die unterschiedlichen Buddha-Qualitäten und -Aktivitäten: friedvolle, vermehrende, heranziehende und zornvolle. Damit die Verbindung und die Erfahrung in Bezug auf diese kraftvolle Praxis erhalten und verstärkt werden, zum Wohle von uns allen, bieten wir ein gemeinsames, maßgebliches, intensives Retreat an, das mit einer gemeinsamen Feuerpuja abgeschlossen werden wird.

Teilnahmevoraussetzung ist eine vollständige Ermächtigung des Höchsten Yoga-Tantra in die 21 Taras der Suryagupta-Tradition. Anmeldung bitte bis zum 1. Juni.

Zeit | Samstag 16 Uhr bis Samstag 15 Uhr

Mitglieder 168 Euro | Nichtmitglieder 203 Euro

zzgl. Übernachtung und Verpflegung, s. Rahmenbedingungen.

Ort | Retreathaus Berghof

BUDDHISMUS

DIENSTAG 18. JUNI 2019

☐ **Saka Dawa – Über das Leben des Buddha sowie gemeinsame Sutra-Rezitation**

Vortrag von Shenphen Rinpoche | gemeinsame Rezitation

Im Saka Dawa Duchen wird die Erleuchtung des Buddha gefeiert und auch seinem Tod (dem Eingehen ins Parinirvana) gedacht. Ehrw. Shenphen Rinpoche wird zu diesem Anlass über Erlebnisse aus der Lebensgeschichte des Buddha unterrichten. Danach gibt es die Gelegenheit, bis um Mitternacht gemeinsam Sutras (Lehrreden des Buddha) zu rezitieren. Neben der persönlichen Teilnahme beim Rezitieren beziehen wir gerne Widmungen für Angehörige, Freunde oder einen selbst mit in die Rezitationen ein. Entsprechende Widmungen können uns vorher zugesandt werden. Ebenso ist es möglich, die Rezitationen der Sutras mit einer Spende zu unterstützen.

Weitere Informationen: Andreas Ansmann
ansmann@tibethaus.com

Zeit | 19.30 bis 0.30 Uhr

Auf Spendenbasis

DONNERSTAG 20. JUNI 2019

☐ **Achtsames Wandern im Taunus**

Leitung | Pierre Gorsegner und Thomas Wolf

Wer gerne wandert und die Natur gemeinsam erkunden möchte, ist herzlich zu einem Ausflug in den Taunus eingeladen. Während der Wanderung wird es einige meditative Elemente geben, wobei auch der Austausch mit anderen nicht zu kurz kommen soll. Als Teilnehmer sollte man ausreichend mobil sein, um einige Stunden zu wandern.

Der Treffpunkt ist an der Hohemark in Oberursel (Taunus) an der Kletterwand des Cafés Waldtraut. Das Café liegt direkt an der Haltestelle Hohemark der Linie U3.

Zeit | 11 bis 17 Uhr | gemeinsames Mittagessen

(selbst mitgebrachte Speisen)

Auf Spendenbasis

FREITAG 21. JUNI 2019

☐ **Fremd? Vertraut? Verbunden.**

Vortrag | Ehrw. Tenzin Peljor

Wenn in der öffentlichen Diskussion nur noch Unterschiede und Trennendes im Vordergrund stehen, ist es nötig, auf die tiefe und umfassende Verbundenheit aller Lebewesen zu schauen. In der Lehre des Abhängigen Entstehens liefert der Buddhismus dazu

eine tiefgreifende Erklärung. Sie bildet eine Basis für die Entwicklung von Dankbarkeit und Respekt allen Wesen gegenüber, ob sie uns nun gerade nahestehen oder ganz exotisch und entfernt erscheinen. Und sie kann den trennenden Anschauungen von der Wurzel her den Boden entziehen.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

SAMSTAG 22. UND SONNTAG 23. JUNI 2019

 **Die Bodhisattva-Gelübde** Teil 2

Leitung | Ehrw. Tenzin Peljor

Der Weg eines Bodhisattva besteht darin, sich unentwegt in der Ausübung der Sechs Vollkommenheiten zu üben: Geben, Ethische Disziplin, Geduld, Freudige Tatkraft, Konzentration und Weisheit. Dies ist ein anspruchsvolles Unterfangen, bei dem wir immer wieder in Ego-Fallen tappen werden. Die Bodhisattva-Gelübde sind ein Regelwerk, das uns hilft, die Orientierung dabei zu behalten und uns immer wieder selbst zu korrigieren.

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

Mitglieder 75 Euro | Nichtmitglieder 110 Euro

SAMSTAG 29. JUNI 2019

 **Grundlagen des Buddhismus:**

Die Vier Unermesslichkeiten (Brahmaviharas)

Tagesseminar | Dr. Cornelia Weishaar-Günther

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut sind vier Standardpfeiler buddhistischer Praxis, die sich gegenseitig ergänzen, korrigieren und steigern. Sie werden bereits in den ältesten Quellentexten genannt und bilden die grundlegende Motivation und Übung aller Buddhisten. In Theorie und kurzen Meditationen werden wir die Zusammenhänge betrachten und spüren, wie diese vier Aspekte unser Leben unabhängig von jeder Weltanschauung grundlegend positiv verändern können.

Anmeldung bitte bis zum 22. Juni.

Zeit | 11 bis 18 Uhr

Mitglieder 45 Euro | Nichtmitglieder 65 Euro

BUDDHISMUS

MITTWOCH 3. BIS MITTWOCH 31. JULI 2019

 **Langlebenspraxis – Weiße Tara**

Wir möchten in diesem Jahr wieder eine vierwöchige Langlebenspraxis in Verbindung mit der Weißen Tara für S. E. Dagyab Rinpoche durchführen. Die Praxis ist offen für alle und kann auch zu Hause durchgeführt werden. Auf Wunsch schicken wir den Text gerne zu. Zum Abschluss der Praxis wird im Retreathaus Berghof eine gemeinsame Feuerpuja durchgeführt.

Weitere Informationen: Andreas Ansmann
ansmann@tibethaus.com

Zeit | Montag bis Freitag | abends (Die genauen Zeiten werden rechtzeitig auf der Homepage bekanntgegeben.)
Auf Spendenbasis



FREITAG 5. BIS SONNTAG 7. JULI 2019

  **Prajnaparamita und „vom Sehen zum Sein“**

Vorträge und Meditationen

Dr. Anne Klein (Lama Rigzin Drolma)

Die amerikanische Wissenschaftlerin und buddhistische Lehrerin wird zunächst eine Einführung in die Qualität von Prajnaparamita, der Vollkommenen Weisheit, geben unter Verwendung einer poetischen Reflexion des großen tibetischen Meisters Jigme Lingpa, der ihre „Unaussprechlichkeit“ preist. Danach zeigt sie meditative Übungen, die der zeitlosen tibetischen Tradition entlehnt, zugleich aber frei von kultureller Prägung sind. „Üben bedeutet, sich zu erlauben, der eigenen Erfahrung bewusst zu sein.“ Anmeldung bitte bis zum 28. Juni.

Zeit | Freitag 19.30 bis 21 Uhr | Samstag 10 bis 13 Uhr + 15 bis 18 Uhr | Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Mitglieder 90 Euro | Nichtmitglieder 160 Euro

FREITAG 12. BIS SONNTAG 14. JULI 2019

 **Mandala: Sinn und Bedeutung für die Meditationspraxis**

Unterweisungen & Jenang | S. E. Dagyab Rinpoche

Mandalas finden sich in unserem heutigen Alltag überall, aber was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff? Der ursprüngliche Begriff kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Kreis“. Es soll hiermit ein Raum markiert werden, bei dem es um die Essenz geht, nach der ein Praktizierender strebt. S. E. Dagyab Rinpoche wird uns an diesem Wochenende eine Einführung in Sinn und Bedeutung von dem Gedankengut der Mandalas geben – der Landkarte auf dem Weg nach innen sowohl im Sutra als auch im Tantra.

Am Sonntagvormittag wird Rinpoche eine Segensermächtigung in Akshobhya („Der Unerschütterliche“), das Oberhaupt der Buddhas der Vajra-Familie, erteilen. Die Praxis dient zur Reinigung von Hindernissen und Negativitäten.

Anmeldung bitte bis zum 5. Juli.

Zeit | Freitag 19.30 bis 21 Uhr | Samstag 10 bis 13 Uhr + 15 bis 18 Uhr | Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Mitglieder 90 Euro | Nichtmitglieder 160 Euro

VORANKÜNDIGUNG

FREITAG 23. AUGUST 2019

 **Umgang mit schwierigen Emotionen**

Vortrag | Ehrw. Tenzin Peljor

.....
SAMSTAG 24. BIS DIENSTAG 27. AUGUST 2019

 **Die Bodhisattva-Gelübde** Teil 3

Vertiefende Praxistage im Retreathaus Berghof

Ehrw. Tenzin Peljor

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

DONNERSTAG 24. JANUAR 2019

Informationsabend Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Friedens

Interaktiver Vortrag | Heinz Lovetinsky

An diesem Abend stellt Heinz Lovetinsky das Menschenbild, die innere Haltung und die „4 Schritte“ der GFK vor, mit denen die eigenen Sprach-, Denk- und Handlungsmuster betrachtet und ggf. geändert werden können. In ersten kleinen Übungen erforschen Sie dabei Wege, um mit sich selbst und anderen in eine wohlwollende Verbindung zu kommen. Interessierte können dann im GFK-Seminar ab 11. Februar diese Methode an acht Abenden weiter vertiefen. Anmeldung bitte bis zum 22. Januar.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

SAMSTAG 2. FEBRUAR 2019

Kognitiv-basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)

(Cognitively-Based Compassion Training – CBCT®)

Beginn des Kompaktkurses

Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab

Kognitiv-basiertes Mitgefühlstraining ist eine Methode, um ein stärkeres Wohlbefinden durch die Anwendung von reflektierenden Übungen zur Entwicklung von Empathie und Mitgefühl zu entfalten. CBCT® wurde 2004 von Prof. Negi an der Emory Universität in Atlanta, GA, USA, entwickelt. Es basiert auf jahrhundertealten Techniken der indotibetischen Tradition. CBCT® ist eine säkulare Methode und bezieht sich auf grundlegende menschliche Werte unabhängig von Religion und Glaube, welche für einen harmonischen Umgang mit sich selbst und anderen besonders bedeutsam sind.

Dr. Corina Aguilar-Raab ist erste deutschsprachige CBCT®-Trainerin und leitet hierzu ein großes Forschungsprojekt an der Universität Heidelberg.

Die vorherige Teilnahme an der Informationsveranstaltung am Samstag, dem 8.12.2018, 19 bis 20.30 Uhr, ist erforderlich.

Teilnahme nur bei kompletter Kursbuchung.

Begrenzte Teilnehmerzahl. Es gibt ein Abschlusszertifikat.

Zeit | jeweils samstags 14 bis 17.30 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3.2019.

Mitglieder 380 Euro | Nichtmitglieder 500 Euro

Ermäßigung für Studenten



DONNERSTAG 7. FEBRUAR 2019

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Depression (MBCT)

8-Wochen-Programm Mindfulness-Based Cognitive Therapy
(Kurs 1_2019) | Monika Kansy

Das MBCT-Programm richtet sich an Personen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben. Die aktuell vorliegenden wissenschaftlichen Studien lassen darauf schließen, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode ist, um das Rückfallrisiko zu reduzieren. Neben den formalen Achtsamkeitsübungen und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag beinhaltet das Programm grundlegende Informationen zum Thema Depression und greift auf Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmer, Frühwarnsymptome wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig wahrzunehmen und Grübelprozesse zu unterbrechen.

Folgende Termine im MBCT Kurs 1_2019 sind vorgesehen:

7.2., 14.2., 21.2., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4., 11.4. und ein Übungstag am 31.3.2019.

Anmeldung bitte bis zum 1. Februar. Max. 12 Teilnehmer.

Zeit | jeweils donnerstags 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 360 Euro | Nichtmitglieder 420 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

MONTAG 11. FEBRUAR 2019

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Friedens

Einstiegsseminar in 8 Abenden | Heinz Lovetinsky

Ziel der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg ist ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit uns selbst und anderen. In diesem Abendseminar lernen Sie das Menschenbild, die innere Haltung und die „4 Schritte“ der GFK kennen und setzen diese in vielen Übungen und an eigenen Fällen um. Sie betrachten dabei Ihre Denk-, Sprach- und Handlungsmuster und ändern diese bei Bedarf, um so mit sich und anderen in eine wohlwollende Verbindung zu kommen und die eigenen Bedürfnisse im Einklang mit den Bedürfnissen der anderen zu erfüllen.

Folgende Termine sind vorgesehen: 11.2., 18.2., 25.2., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.2019.

Anmeldung bitte bis zum 4. Februar. Der Kurs kann nur als Ganzes besucht werden. Max. 12 Teilnehmer.

Zeit | jeweils montags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 280 Euro | Nichtmitglieder 340 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DONNERSTAG 21. MÄRZ 2019

Informationsabend Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Friedens

Interaktiver Vortrag | Heinz Lovetinsky

Interessierte können dann im GFK-Seminar ab 29. April diese Methode an acht Abenden weiter vertiefen.

Anmeldung bitte bis zum 14. März.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

FREITAG 12. BIS SONNTAG 14. APRIL 2019

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit (MBCP) nach Nancy Bardacke und Jon Kabat-Zinn

Kompaktkurs Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) | Mela Pinter

Ein Wochenende für werdende Eltern und eine Fortbildung für Hebammen und andere Fachleute, die sich das MBCP-Programm (Mindfulbased-Childbirth-Parenting) interessieren. Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Baby sind eine Reise ins Ungewisse, von Freude und Erwartung ebenso geprägt wie von Ängsten und Verunsicherung. Dieser erweiterte Geburtsvorbereitungskurs ist geeignet für alle schwangeren

Paare, die sich intensiv auf die Geburt und den neuen Lebensabschnitt vorbereiten wollen, sowie für Eltern, die neue Wege für sich und ihre Kinder gehen möchten. Hebammen und andere Fachleute können einen ersten Eindruck von Achtsamkeit in der Geburtsvorbereitung gewinnen. Grundlage des Kurses ist das Buch von Nancy Bardacke: „Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt“ (Abor Verlag).

Anmeldung bitte bis zum 5. April.

Zeit | Freitag 17.30 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr

Der Kurs kann für Schwangere als Geburtsvorbereitungskurs mit der Krankenkasse abgerechnet werden. (Viele Krankenkassen geben für den Partner einen Zuschuss.)

280 Euro / Paar (wenn der Kurs nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden soll)

180 Euro / Paar (wenn der Kurs mit der Krankenkasse abgerechnet werden soll)

200 Euro / Fachleute (als Fortbildungskosten mit Teilnahmebescheinigung)

MONTAG 29. APRIL 2019

**Gewaltfreie Kommunikation –
Eine Sprache des Friedens**

Einstiegsseminar in 8 Abenden | Heinz Lovetinsky

Termine im zweiten Kurs: 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 17.6., 24.6.2019. Anmeldung bis zum 22. April. Der Kurs kann nur als Ganzes besucht werden. Max. 12 Teilnehmer.

Zeit | jeweils montags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 280 Euro | Nichtmitglieder 340 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

MITTWOCH 8. MAI 2019

MBCL Mindfulness-Based Compassionate Living

8-Wochen-Programm in (Selbst)Mitgefühl

(Kurs 1_2019) | Christian Stocker

Im Programm werden achtsamkeitsbasierte Übungen für mehr Mitgefühl und Selbstakzeptanz trainiert, um besser mit der eigenen Neigung zur Selbstkritik und Scham- und Schuldgefühlen umgehen zu können. MBCL ist weiterhin eine Methode zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe.

Bitte beachten: Dieses MBCL-Training ist speziell als Vertiefungstraining für Menschen gedacht, die bereits einen MBSR-Kurs absolviert oder anderweitig eine solide Achtsamkeitsmeditationspraxis erlernt haben.

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

Folgende Termine im MBCL Kurs 1_2019 sind vorgesehen:
8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6. und ein Übungstag
am 16.6.2019.

Anmeldung bitte bis zum 30. April. Max. 12 Teilnehmer.

Zeit | jeweils mittwochs, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 360 Euro | Nichtmitglieder 420 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

FREITAG 24. MAI 2019

In Sachen Liebe – Wie können Nähe und Vertrauen gelingen

Interaktiver Vortrag | Christiane Hackethal

Der Wunsch nach Nähe und Vertrauen ist ein elementares Bedürfnis in Beziehungen. Was braucht es, um sich dem anderen zu öffnen und anzuvertrauen, ohne sich selbst zu verlieren? In ihrem Vortrag zeigt Christiane Hackethal Wege auf, um persönlich Antworten auf diese Fragen zu finden.

Anmeldung bitte bis zum 17. Mai.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

Schüler/Studenten frei

FREITAG 31. MAI 2019

Die Rolle und Haltung des ehrenamtlichen Sterbebegleiters und seine Handlungsmöglichkeiten

Öffentlicher Vortrag | Miriam Pokora

Ehrenamtliche in der Hospizarbeit haben als Teil eines multiprofessionellen Teams eine besondere und wichtige Aufgabe. Während Ärzt/innen und Pflegende ihren Schwerpunkt in der medizinischen Versorgung setzen und dies häufig unter Termindruck tun müssen, können Ehrenamtliche die Begegnung mit schwerstkranken Menschen und ihren Angehörigen individueller gestalten. Der Vortrag soll Handlungsmöglichkeiten ehrenamtlicher Begleiter/innen aufzeigen und einen Überblick zu Rolle und Haltung vermitteln. Anhand von Fallbeispielen gewinnen die Teilnehmer/innen Einblick in lebendige Hospizkultur, die den Menschen als ganzheitliches Wesen betrachtet und individuell gelebte Spiritualität als selbstverständlich mit einschließt.

Anmeldung bitte bis zum 25. Mai.

Zeit | 19 bis 21 Uhr (inkl. Frage und Antwort)

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

Für SÄLRIG III-Teilnehmer kostenfrei

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Das 8-Wochen-Programm basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten Mindfulness-Based Stress Reduction Programme, das weltweit an Hunderten von Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt wird. Begleitend zu einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung wird dort das Trainingsprogramm bei Stresserkrankungen unterschiedlichster Ursachen angewendet und trägt so aktiv zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit bei.

Besonderer Wert wird im MBSR 8-Wochen-Programm auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit gelegt. Anregungen zur Integration in den Alltag sowie kurze Vorträge zur Stresslösung und Stärkung der eigenen Ressourcen werden ebenfalls gegeben.

Achtung: Die Kurse sind oft schnell ausgebucht, da es nur eine begrenzte Teilnehmerzahl gibt.

Bitte rechtzeitig informieren und anmelden!

INFO-ABENDE UND MBSR-KURSE IM 1. HALBJAHR

FREITAG 1. FEBRUAR 2019

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 1-MF_2019)

Lena Raab-Tsering

Folgende Termine im Kurs 1-MF_2019 sind vorgesehen: 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 15.3., 22.3., 29.3. und ein Übungstag am 24.3.2019.

Anmeldung bitte bis zum 25. Januar. Max. 12 Teilnehmer.

Zeit | jeweils dienstags, 9.15 bis 12.15 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DIENSTAG 5. FEBRUAR 2019

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 1a_2019)

Lena Raab-Tsering

Folgende Termine im Kurs 1a_2019 sind vorgesehen: 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4. und ein Übungstag am 23.3.2019.

Anmeldung bitte bis zum 29. Januar. Max. 12 Teilnehmer.

Zeit | jeweils freitags, 18.15 bis 21.15 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

MONTAG 11. FEBRUAR 2019

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 1_2019)

Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 1_2019 sind vorgesehen: 11.2., 18.2., 25.2., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4. und ein Übungstag am 30.3.2019. Anmeldung bitte bis zum 4. Februar.

Zeit | jeweils montags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DIENSTAG 12. FEBRUAR

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 1-M_2019)

Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 1-M_2019 sind vorgesehen: 12.2., 19.2., 26.2., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4. und ein Übungstag am 31.3.2019. Anmeldung bitte bis zum 5. Februar.

Zeit | jeweils dienstags, 9 bis 11.30 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DONNERSTAG 21. FEBRUAR 2019

MBSR Informationsabend

Leitung | Lena Raab-Tsering und Christian Stocker

Dieser Informationsabend für den zweiten Durchgang der 8-Wochenkurse 2019 (Kursbeginn am 29.4. und 30.4 bzw. 21.5. und 24.5.2019) dient dazu, die von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte und wissenschaftlich erforschte MBSR-Methode (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen. Anmeldung bitte bis zum 19. Februar.

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Auf Spendenbasis

MONTAG 29. APRIL 2019

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 2_2019)

Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 2_2019 sind vorgesehen: 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 17.6., 24.6. und ein Übungstag am 1.6.2019. Anmeldung bitte bis zum 22. April.

Zeit | jeweils montags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DIENSTAG 30. APRIL 2019

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 2-M_2019)

Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 2_2019 sind vorgesehen: 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 18.6., 25.6. und ein Übungstag am 2.6.2019. Anmeldung bitte bis zum 23. April.

Zeit | jeweils dienstags, 9 bis 11.30 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DIENSTAG 21. MAI 2019

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 2a_2019)

Lena Raab-Tsering

Folgende Termine im Kurs 2a_2019 sind vorgesehen: 21.5., 28.5., 4.6., 11.6., 18.6., 25.6., 2.7., 9.7. und ein Übungstag am 29.6.2019. Anmeldung bitte bis zum 14. Mai. Max. 12 Teilnehmer.

Zeit | jeweils dienstags, 18.15 bis 21.15 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

FREITAG 24. MAI 2019

MBSR-8-Wochen-Programm (Kurs 2-MF_2019)

Lena Raab-Tsering

Folgende Termine im Kurs 2-MF_2019 sind vorgesehen: 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7., 12.7. und ein Übungstag am 30.6.2019. Anmeldung bitte bis zum 17. Mai.

Zeit | jeweils freitags, 9.15 bis 12.15 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DONNERSTAG 6. JUNI 2019

MBSR Informationsabend

Leitung | Christian Stocker und Lena Raab-Tsering

Dieser Informationsabend für den dritten Durchgang der 8-Wochenkurse 2019 (Kursbeginn am 12.8. und 13.8. bzw. 16.8. und 20.8.2019) dient dazu, die von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte und wissenschaftlich erforschte MBSR-Methode (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen. Anmeldung bitte bis zum 4. Juni.

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Auf Spendenbasis

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

WEITERE TERMINE FÜR MBSR-ABSOLVENTEN

MBSR – Vertiefung der Übungspraxis

Kursleitung | Lena Raab-Tsering und Christian Stocker

Die monatlichen Vertiefungsabende stehen allen Menschen offen, die bereits einen 8-wöchigen MBSR-Kurs absolviert haben und die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen oder vertiefen möchten. Inhaltlich orientieren sich die MBSR-Übungsabende an den Übungen des MBSR 8-Wochen-Programms und ergänzen diese um vertiefende und neue Aspekte. Jedes einzelne Treffen ist eigenständig und in sich abgeschlossen.

Zeit | 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 20 Euro | Nichtmitglieder 25 Euro

DONNERSTAG 31. JANUAR 2019

Kursleitung | Christian Stocker (Anmeldung bis zum 29. Januar)

DONNERSTAG 28. FEBRUAR 2019

Kursleitung | Lena Raab-Tsering (Anmeldung bis zum 26. Februar)

DONNERSTAG 28. MÄRZ 2019

Kursleitung | Christian Stocker (Anmeldung bis zum 26. März)

DONNERSTAG 23. MAI 2019

Kursleitung | Lena Raab-Tsering (Anmeldung bis zum 21. Mai)

DONNERSTAG 27. JUNI 2019

Kursleitung | Lena Raab-Tsering (Anmeldung bis zum 25. Juni)

SONNTAG 26. MAI 2019

MBSR „Tag der Achtsamkeit“ für Ehemalige im Berghof

Seminar | Christian Stocker

Dieser Übungstag ist für alle, die bereits einen MBSR-Kurs absolviert haben und die die Achtsamkeitspraxis intensiv auffrischen oder vertiefen möchten. Wir werden den Tag im Retreathaus Berghof im schönen Spessart größtenteils in „Edlem Schweigen“ verbringen, Übungen aus dem MBSR 8-Wochenkurs wiederholen und auch einige weitere Meditationen kennenlernen. Geplant ist auch ein gemeinsames Mittagessen vor Ort sowie achtsames Gehen in der Natur.

Anmeldung bitte bis zum 21. Mai.

Zeit | 10 bis 16 Uhr

Mitglieder 60 Euro | Nichtmitglieder 80 Euro

Ort | Retreathaus Berghof

SÄLRIG

Weiterbildungskurs SÄLRIG III:

Buddhistisch orientierte Begleitung in der letzten Lebensphase
Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab

Im Frühjahr 2019 startet eine dritte Weiterbildung zur Qualifizierung von ehrenamtlichen Begleitern von Menschen am Lebensende – SÄLRIG III. Diese orientiert sich an den Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz e.V. und beinhaltet schwerpunktmäßig spirituelle Aspekte der tibetisch-buddhistischen Perspektive und befähigt die Teilnehmer, mit mind. 100 Unterrichtseinheiten und einem zusätzlich selbst organisierten Praktikum ehrenamtlich in der Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase tätig zu werden. Hierfür sind sowohl die Teilnahme am vorausgegangenen Informationsabend (8. Dezember 2018) sowie individuelle Vorgespräche: Freitag 1. März und Samstag 2. März 2019 von jeweils ca. 20 bis 30 Minuten wichtige Voraussetzungen.

Für die Terminvergabe des Vorgesprächs wenden Sie sich bitte direkt an Aguilar-Raab@tibethaus.com

ÜBERBLICK ÜBER DIE SÄLRIG-VERANSTALTUNGEN in 1_2019

SAMSTAG 11. UND SONNTAG 12. MAI 2019

Einführungswochenende (für SÄLRIG III-Teilnehmer)

Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab

FREITAG 31. MAI 2019

Die Rolle und Haltung des ehrenamtlichen Sterbebegleiters und seine Handlungsmöglichkeiten

Öffentlicher Vortrag | Miriam Pokora

SAMSTAG 1. UND SONNTAG 2. JUNI 2019

Pflegerische Handlungsmöglichkeiten

(für SÄLRIG III-Teilnehmer) | Praxiswochenende | Miriam Pokora

SONNTAG 2. JUNI 2019

(für SÄLRIG III-Teilnehmer und SÄLRIG-Absolventen)

Praxisnachmittag: Vergänglichkeit und Vorbereitung auf den eigenen Tod Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab

SONNTAG 21. JULI 2019

(für SÄLRIG III-Teilnehmer und SÄLRIG-Absolventen)

Praxisnachmittag: Erwartungen und Wünsche in Bezug auf den eigenen Tod Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab

KUNST UND KULTUR



Wandmalerei aus Alchi © Peter van Ham

FREITAG 25. JANUAR 2019

ALCHI – Treasure of the Himalayas

(Schatzkammer des Himalaya)

Multivisionsschau und Vortrag | Dr. Amy Heller und Peter van Ham

„Im Besten aller Kontinente, zwischen den hohen Gipfeln und der reinen Erde Tibets, ist voller Verehrung und Hingabe dieses Heiligtum kostbarster Juwelen errichtet worden.“ So lautet eine Inschrift im Versammlungsraum des weltberühmten buddhistischen Klosters Alchi in Ladakh, das in seinem Inneren Tausende unvergleichliche und unversehrte Malereien und Skulpturen bewahrt, die auf das 11. Jahrhundert zurückgehen.

Der Frankfurter Buchautor, Fotograf und Ausstellungsmacher Peter van Ham hat Dank einer Sondergenehmigung bisher noch nie gezeigte Malereien mit einer Spezialkamera in höchstmöglicher Auflösung einfangen können. In Zusammenarbeit mit der renommierten Tibetologin Dr. Amy Heller, die die Entschlüsselung der komplizierten Inschriften Alchis vorgenommen hat, hat er ein beeindruckendes gleichnamiges Werk im Hirmer Verlag veröffentlicht. Beide werden an diesem besonderen Abend im Tibethaus zugegen sein und die Zuschauer mit dem Reichtum der alten westtibetischen Kunst vertraut machen.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

DONNERSTAG 3. FEBRUAR 2018

Vor der Jahreswende: Rituelle Reinigung und Guthuk, die „tibetische Orakelsuppe“

Programmleitung | Puntsok Tsering Duechung

Am letzten Tag des alten tibetischen Jahres erfolgt in Tibet die gemeinsame (rituelle und konkrete) Reinigung des Hauses. Anschließend wird traditionell eine spezielle Suppe, genannt „Guthuk“, gegessen. Puntsok Tsering wird auch in weitere, teilweise sehr lustige Neujahrsrituale einführen.

Anmeldung bitte bis zum 30. Januar.

Zeit | wird noch auf der Homepage bekanntgegeben.

Auf Spendenbasis

SAMSTAG 9. UND SONNTAG 10. FEBRUAR 2019

Tibetische Neujahrsfeier 2146

Das Jahr des weiblichen Erdschweines beginnt

Im Tibethaus wird der traditionelle tibetische Neujahrsaltar aufgebaut sein. Wir werden verschiedene Neujahrsrituale kennenlernen und eine kurze gemeinsame Puja durchführen. Danach wird das Neujahrsbuffet eröffnet mit Momos und „Kapse“, dem süßen Neujahrsgebäck. Die Feier wird zusammen mit dem Verein der Tibeter Deutschland, Regionalgruppe Rhein/Main organisiert. Anmeldung bitte bis zum 5. Februar.

Zeit | Die genauen Zeiten werden noch auf der Homepage bekanntgegeben.

Auf Spendenbasis

DONNERSTAG 14. FEBRUAR 2019

Nepal – Acht: Der Weg hat ein Ziel

Multivisionsschau | Dieter Glogowski

Fünf Jahre fotografierte der Himalaya-Spezialist, Fotograf und Filmemacher an seinem neuen visionären Himalaya-Projekt: Acht tibetische Glückssymbole werden in Form von Kupferplatten an den Basislagern von Nepals Achttausendern in eisigen Höhen hinterlegt. Dazu durchreiste der Fotograf mit acht ausgewählten Protagonisten (Sadhus, Schamanen und buddhistischen Mönchen) die nepalesische Bergwelt. Ihm ist ein Meisterwerk aus fotografischer Kunst und journalistischer Reportage gelungen: eine kontemplative und abenteuerliche Reise über Freundschaft, Mut und Erkenntnis.

Anmeldung bitte bis zum 5. Februar.

Zeit | 19 bis 21.30 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr)

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro | Studenten frei

KUNST UND KULTUR

SAMSTAG 16. FEBRUAR 2019

Tibet in Frankfurt – Die Kunst der tibetischen Kalligraphie

Workshop | Puntsok Tsering Duechung

Puntsok Tsering wird in die meditative Kunst der tibetischen Kalligraphie einführen. Am Ende des Tages wird jeder Teilnehmer fähig sein, in dieser eleganten Schrift seinen eigenen Namen zu schreiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung bitte bis zum 5. Februar.

Zeit | 11 bis 16 Uhr

Mitglieder 50 Euro | Nichtmitglieder 75 Euro

Studenten 30 Euro (inkl. Material)

SONNTAG 17. MÄRZ 2019

LIVE KONZERT – The Power of Mantra

Ophelia Kaa, John Burn, Gudrun Eymann und Susanne Hayek laden herzlich zu einem Mantra-Konzert ein, zum Genießen, zum Mitsingen oder um sich ganz in den Klang zu versenken. Begleitet werden die Gesänge mit Gitarre, Harmonium und anderen Instrumenten. Mit offenem Geist und vom Herzen ausgehend wird Mantra-Singen eine ganz besondere Erfahrung.

Zeit | 11 bis 13 Uhr

Mitglieder 25 Euro | Nichtmitglieder 40 Euro

Schüler/Studenten 15 Euro

FREITAG 22. MÄRZ 2019

Vernissage im Tibethaus – Lhasa old city

Eine Ausstellung von André Alexander und dem Tibet Development Fund

Mit Pimpim de Azevedo und Yutaka Hirako

Es gibt viele Vorstellungen von Lhasa. Aber wer kennt die besondere Architektur von Lhasa? Die Ausstellung wird die architektonischen Strukturen der Stadt Lhasa und des Lhasa-Tales anhand von Fotos, Graphiken, Modellen, Karten und einzelnen Objekten vorstellen, die Baumaterialien, die Bautechniken und auch die Frage nach der Zukunft Lhasas stellen.

Sie würdigt André Alexanders Leben (1965-2012) und sein Werk, seine hingebungsvolle Arbeit im Tibet Heritage Fund. Es werden auch seine wunderbaren Zeichnungen zu sehen sein, die kaum bekannt sind. Auch wird der gerade erst erschienene Bildband André Alexanders „Houses of Lhasa“ vorgestellt werden.

Zeit | 17 Uhr

Auf Spendenbasis

DONNERSTAG 2. MAI 2019

**Wo der Himmel die Erde berührt:
Changthang und Ladakh**

Lichtbildvortrag | Minka Hauschild



Changthang © Minka Hauschild

Minka Hauschild führt seit vielen Jahren kleine Gruppen zum heiligen Berg Kailash oder zu buddhistischen Pilgerorten, doch die Reise zum Changthang (tib.: nördliche Ebene) in Nordindien ist auch für sie eine neue Herausforderung gewesen. Zunächst führen die Reisenden durch das kulturell beeindruckende Spiti-Tal mit seinen uralten Klöstern bis zur Hochebene. Erst seit einigen Jahren ist das mit großer militärischer Präsenz von indischer und chinesischer Seite bewachte Grenzgebiet für den Tourismus geöffnet. Es folgt eine anspruchsvolle Überquerung des Parang Passes und Gletschers in die hochgelegenen und einsamen Ebenen des Changthang bis zum Tsomoriri See: sechs Tage ohne jeden Außenkontakt, nur mit sich, der Gruppe, den Elementen und einem grandiosen Himmel konfrontiert. Am Ende trifft die Gruppe in Karzok auf Gyalwang Drugpa Rinpoche, dem Oberhaupt der Drug pa-Schulrichtung, der eine Unterweisung gibt.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

KUNST UND KULTUR

DONNERSTAG 16. MAI 2019

Die Göttin mit dem Bachenkopf

Lichtbildvortrag | Elke Hessel

Im tantrischen Buddhismus gibt es Darstellungen von tanzenden weiblichen Buddha-Manifestationen, die teilweise vollkommen ungewöhnliche Attribute und Ausdrucksformen haben und deren Symbolbedeutung sorgfältiger Erklärung bedarf. Besonders verbreitet ist die sogenannte Dorje Phagmo, an deren rechten Schläfenseite der Kopf eines weiblichen Wildschweines hervortritt. Die Referentin wird mit den Zuschauern zunächst eine fotografische Reise zu den Ursprüngen und Verbreitungsorten dieser Göttinnen unternehmen und auch die Geschichte des weiblichen Tulkus Samding Dorje Phagmo erzählen, deren Reinkarnationslinie im 15. Jh. begonnen hat. Ein weiterer Höhepunkt des Abends wird die Vorstellung einer uralten kleinen Statue der Göttin sein, die ein Frankfurter Privatsammler zu diesem Anlass zur Verfügung gestellt hat und die von den Anwesenden bestaunt werden kann. Anschließend gibt es noch Zeit für Fragen und Diskussion. Bitte rechtzeitig anmelden!

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

DONNERSTAG 8. BIS SONNTAG 11. AUGUST 2019

Sommer-Treffen in Wiesen mit S. E. Dagyab Rinpoche rb

In diesem Jahr wird es wieder die wunderbare Gelegenheit geben, in schönster Natur mit unserem spirituellen Leiter zusammen zu sein und mehr Raum für Austausch und Erholung zu haben! Es ist ein freundschaftliches Zusammenkommen: Jeder – auch die Kleinsten – sind willkommen.

Rinpoche und weitere Referenten werden in täglichen Vorträgen Einblicke in die indo-tibetische Kultur und Geschichte gewähren. Im interaktiven Programm werden Körper und Geist, alle unsere Sinne, miteinbezogen. Dazu kommen Spaziergänge, künstlerische Workshops, gemeinsames Musizieren und Abende am offenen Feuer. Und ein SOMMERFEST.

Details gibt es auf der Homepage bzw. bei der Anmeldung.

Anmeldung bitte bis zum 1. August.

Zeit | Donnerstag 18 Uhr (Abendessen) **bis Sonntag 15 Uhr**

Mitglieder 120 Euro | Nichtmitglieder 190 Euro

zzgl. Übernachtung und Verpflegung, s. Rahmenbedingungen.

Ort | Retreathaus Berghof

HEILKUNDE

Kompaktkurs Basiswissen Traditionelle Tibetische Medizin

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Die kostbare, auf Beobachtung, Erfahrung und Weisheit basierende tibetische Heilkunde wird vom erfahrenen Frankfurter Mediziner Klaus Jork, der sich seit mehreren Jahrzehnten mit der Thematik auseinandersetzt, an sechs Nachmittagen (Beginn 25.1.2019) in einer Abfolge von Vorträgen, Übungen und Gruppenarbeit gelehrt. Diese sollen das Verständnis für die tibetische Heilkunde ebenso wie für die Besonderheiten tibetisch-buddhistischer Lebenshaltung wecken. Es werden themenbezogene Arbeitsunterlagen für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt.



Nonnen oberhalb von Dharamsala

Zeit | einmal monatlich, Freitag 15 bis 18.30 Uhr

Mitglieder 240 Euro | Nichtmitglieder 360 Euro

Studenten 90 Euro

Mögliche Preisnachlässe bitte im Büro anfragen.

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden; nachträglicher Einstieg u. U. möglich. Für jedes Modul werden Unterlagen zur Verfügung gestellt. In seltenen Fällen sind inhaltliche oder terminliche Veränderungen möglich. Die vermittelten Therapien sind zur Erweiterung des eigenen Wissens und Selbstheilung geeignet, rechtfertigen nicht zur Behandlung von Patienten.

HEILKUNDE

FREITAG 25. JANUAR 2019

Einführung zur Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM)

FREITAG 22. FEBRUAR 2019

Die „Vier Tantras“ – Unwissenheit und die Vorstellung des Ichs

FREITAG 15. MÄRZ 2019

„nyes pa“ – Energieprinzipien der TTM

FREITAG 12. APRIL 2019

Diagnostik in der TTM

FREITAG 10. MAI 2019

Therapie in der TTM

FREITAG 14. JUNI 2019

Geburt, Leben und Tod sowie weiterführendes Studium der TTM

ALLGEMEINE TERMINE

SAMSTAG 16. FEBRUAR 2019

Yoga und Klang

Leitung | Claudia Rauer

Lärm macht krank, schöne Klänge können heilen. In diesem Workshop nehmen wir die Schwingungen der Klangschalen nicht nur mit den Ohren wahr, sondern mit dem ganzen Körper. Wir praktizieren sanfte Yoga-Flows zu den Tönen der Klangschalen und zu unseren eigenen Tönen. Ein Workshop für Yoga-Einsteiger und Geübte. Anmeldung bitte bis zum 28. Januar.

Zeit | 15 bis 18 Uhr

Mitglieder 35 Euro | Nichtmitglieder 45 Euro

DONNERSTAG 21. BIS SONNTAG 24. FEBRUAR 2019

SORIG-TAGE – Das Men-tsee-khang (Institut für Traditionelle Tibetische Medizin und Astrologie) **zu Gast im Tibethaus**

Vorträge, Workshops und Ausstellung

Die tibetische Ärztin Dr. Chime Dolkar und die Astrologin Lhamo Yangchen aus dem wichtigsten Institut für das Studium, die Erforschung und die Praxis der Traditionellen Tibetischen Medizin und Astrologie im Exil werden im Tibethaus Vorträge und Workshops anbieten.

Donnerstagabend von 19 bis 21 Uhr: Einführung in die tibetische Heilkunde und in die tibetische Astrologie

Freitag ganztägig: Workshop zur tibetischen Heilkunde und

Samstag ganztägig: Workshop zur tibetischen Astrologie.

Details finden sich auf der Homepage.

Bitte rechtzeitig anmelden! (Übersetzung aus dem Englischen)

Zeit | Donnerstag 19 bis 21 Uhr | Freitag 11 bis 17 Uhr + Samstag 11 bis 17 Uhr

Donnerstagabend | Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

Freitag und Samstag | Mitglieder 90 Euro | Nichtmitglieder 120 Euro

Schüler und Studenten (U25) frei

SAMSTAG 27. APRIL 2019

Flipflop-Yoga für die Füße

Leitung | Claudia Rauer

Wenn wir lernen, die Füße richtig auszurichten, können diese gezielt trainiert und ein richtiger Stand/Gang geübt werden.

In diesem Workshop erfahren wir mehr über unsere Füße und Fußfehlstellungen und richten sie korrekt in Yoga-Asanas aus.

Zum Schluss verwöhnen wir unsere Füße mit einer Fußmassage, die gut in den Alltag integriert werden kann.

Anmeldung bitte bis zum 22. April.

Zeit | 14 bis 17 Uhr

Mitglieder 35 Euro | Nichtmitglieder 45 Euro

FREITAG 10. MAI 2019

Medizin-Buddha-Puja e

Leitung | Dr. Namgyal Phunrab

Der hochgeschätzte tibetische Arzt Dr. Namgyal Phunrab wird wieder eine Medizin-Buddha-Puja auf Basis der säkularen Ethik des Dalai Lama durchführen für alle Menschen, unabhängig einer religiösen Ausrichtung. Die Puja dient zur Reinigung von negativen und destruktiven Emotionen und hebt die positiven Aspekte von Liebe, Mitgefühl und innerem Frieden hervor.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

HEILKUNDE

SAMSTAG 11. MAI UND SONNTAG 12. MAI 2019

Aus der Balance geraten: die Ursachen von Krankheit und falschen geistigen Einstellungen e

Seminar | Dr. Namgyal Phunrab

Der tibetische Arzt wird einen Überblick über die komplexen Ursachen aus der Sicht der TTM geben und effektive Gegenmittel (Ernährung und Lebensführung) vorstellen. Bitte rechtzeitig anmelden!

Zeit | Samstag 10 bis 13 Uhr + 15 bis 17.30 Uhr + Sonntag 10 bis 13.30 Uhr

Mitglieder 75 Euro | Nichtmitglieder 110 Euro

FREITAG 17. BIS SONNTAG 19. MAI 2019

Medizinisches Qi Gong im Berghof rb

Workshop | Gerda Müller

Medizinisches Qi Gong umfasst Übungen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewendet werden, um körperliche und geistige Blockaden zu lösen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Zeit | Freitag 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

Mitglieder 113 Euro | Nichtmitglieder 138 Euro

zzgl. Übernachtung und Verpflegung, s. Rahmenbedingungen.

FREITAG 24. BIS SONNTAG 26. MAI 2019

YOGA KITCHEN CLUB

Kochen und Yoga im Retreathaus Berghof rb

Kursleitung | Tanja Wanda Dias

In schöner Atmosphäre mitten in der Natur werden wir gemeinsam kochen (lecker und vegan), genießen. Als perfekte Ergänzung werden wir Yoga üben, meditieren und Mantras singen.

Zeit | Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

Mitglieder 113 Euro | Nichtmitglieder 138 Euro

zzgl. Übernachtung und Verpflegung, s. Rahmenbedingungen.

SONNTAG 14. JULI 2019

Yoga-Intensiv-Nachmittag

Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab

Dieser Yoga-Intensivkurs steht ganz im Zeichen von Atemübungen bzw. pranayama, die durch verschiedene asanas gut vorbereitet werden. Der Kurs ist vor allem für Yoga-Übende bzw. Fortgeschrittene geeignet. Bitte verbindlich bis zum 8. Juli anmelden.

Zeit | Sonntag 14.15 bis 16.45 Uhr

Mitglieder 25 Euro | Nichtmitglieder 35 Euro



Traditionelles tibetisches Weltbild

FREITAG 1. FEBRUAR 2019

Wahrheit und Illusion

Ein buddhistischer Blick auf eine Welt der Täuschung

Vortrag, Diskussion und Buchvorstellung

Prof. Karl-Heinz Brodbeck

Unsere Welt ist virtuell geworden. Wir wissen vielfach nicht mehr, ob Berichte in den Medien Wahrheit sind oder Illusion. Gleichwohl hält man in der westlichen Tradition an einer strikten Trennung zwischen Fakten und Täuschungen fest. Alle Wissenschaft beruht letztlich auf diesem Unterschied. Wie ist dieser Widerspruch zu erklären? Der Buddhismus bietet eine ganz andere Theorie der Illusion, die vor diesem Hintergrund immer aktueller wird. Der Vortrag stellt dies genauer dar an der Lehre von den zwei Wahrheiten. Jeweils im Dialog mit der Naturwissenschaft, der Philosophie von der Skepsis bis zu Nietzsche und der Funktion neuer Technologien. Erläutert wird dies auch durch einen kritischen Blick auf PR und Werbung, um abschließend ethische Konsequenzen zu ziehen. Wir freuen uns, an diesem Abend auch das gleichnamige Buch von Prof. Brodbeck vorzustellen zu können, das im Tibethaus Verlag erschienen ist.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

Schüler/Studenten frei



DONNERSTAG 14. MÄRZ 2019

Der absolute Gott und das Konzept der Leerheit

Christlich-buddhistische Religionsgespräche im Tibet
des 18. Jahrhunderts

Themenabend und Diskussion | Prof. Dr. Günter Kruck und
Dr. Karsten Schmidt

Eine der Hauptfragen im Dialog zwischen Christen und Buddhisten richtet sich auf die Existenz Gottes. Die theistische Vorstellung eines Gottes als absoluten Ursprung der Welt scheint mit buddhistischen Aussagen über „Leerheit“ und „abhängiges Entstehen“ nicht vereinbar zu sein. Eine der ersten und bis heute intensivsten Diskussionen über dieses Thema ereignete sich im Tibet des frühen 18. Jahrhunderts zwischen dem jesuitischen Missionar Ippolito Desideri (1684-1733) und Gelehrten der Gelugpa-Schule. Wie nie zuvor und selten danach begegneten sich hier die höchsten Ebenen christlicher und buddhistischer Gelehrsamkeit: Desideri argumentierte vor dem Hintergrund von Aristoteles (4. Jh. v. Chr.) und Thomas von Aquin (13. Jh.), während seine buddhistischen Gesprächspartner sich auf die klassischen Lehren Nagarjunas (2. Jh.) und Tsongkhapas (13./14. Jh.) beriefen.

Der Religionsphilosoph Prof. Dr. Günter Kruck, Haus am Dom und der Religionswissenschaftler Dr. Karsten Schmidt, Universität Frankfurt, werden diesen klassischen christlich-buddhistischen Dialog vorstellen und zusammen mit dem Publikum fortsetzen. Eine Veranstaltung des FORUM BUDDHISMUS IM DIALOG.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro
Schüler/Studenten frei

CAFÉ PHILOSOPHIE IM TIBETHAUS

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

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Zeit | jeweils von 19 bis 20.30 Uhr

Spendenempfehlung 5 Euro

DONNERSTAG 17. JANUAR 2019

Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Wir nehmen unsere menschliche Alltagswirklichkeit durch unsere sechs Sinne wahr, nach indischem Verständnis durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken. Doch ist das wirklich alles? Asiatische Weisheitslehren kennen eine absolute Wirklichkeit, das Höchste, Anuttara. Kann man das „verstehen“? Wir wollen versuchen, uns diesem Verständnis zu nähern.

DONNERSTAG 7. FEBRUAR 2019

Zum Verständnis von „leer“ und „Leerheit“

Historiker gehen davon aus, dass Buddha in seinen Lehren nur den Begriff „leer“ verwendete. Erst Lehren des Mahayana verwendeten den Begriff „Leerheit“, wie er uns auch im Herz-Sutra begegnet. Meinen beide Begriffe das Gleiche oder worin besteht ein Unterschied? Wir wollen beide untersuchen in ihrer Bedeutung für unseren Alltag.

DONNERSTAG 7. MÄRZ 2019

Die Dzogchen Samayas

Samayas sind nach traditionellem buddhistischem Verständnis Gelübde oder Verpflichtungen eines Vajrayana-Praktizierenden. Namkhai Norbu hingegen behauptet, dass es im Dzogchen keine „Gelübde“ gibt. Ist das ein Widerspruch? Wir wollen kennenlernen, was er darunter versteht und welche Übungsschritte er im Dzogchen empfiehlt, einer buddhistischen Lehre, die auch im geheimen Tempel des Dalai Lama in Lhasa bildhaft dargestellt wird.

CAFÉ PHILOSOPHIE IM TIBETHAUS

DONNERSTAG 4. APRIL 2019

„Die vier Weisen der Erkenntnis“ – Heilswege des Shivaismus in Kashmir

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

DONNERSTAG 9. MAI 2019

Denken, Geist und Bewusstsein

Das Verständnis von „Denken“ ist kulturell geprägt, während „Geist“ einen uneinheitlich verwendeten Begriff darstellt. Augustinus fasst den Geist als eine an der Vernunft teilhabende Substanz auf. Neurowissenschaften nehmen an, dass geistige Prozesse mit den Prozessen im Gehirn identisch sind. Vielfältig stellen sich Aspekte des Bewusstseins dar. Da alle drei Begriffe für unsere eigene Sichtweise bedeutsam sind, wollen wir sie näher kennenlernen.

DONNERSTAG 13. JUNI 2019

Mystik – die Sehnsucht nach dem Absoluten

Unter Mystik versteht man Berichte und Erfahrungen einer göttlichen Wirklichkeit in theistischen und nichttheistischen Traditionen, die wissenschaftlich nicht objektivierbar sind. Unsere Geistesgeschichte ist geprägt von Persönlichkeiten mit mystischen Erfahrungen. Wozu können diese hilfreich sein? Können wir dazu selbst einen Bezug herstellen?

DONNERSTAG 11. JULI 2019

Advaita Vedanta – Lehrbeispiel Tripura Rahasya

Die Lehren des Advaita – „Nicht-Zweiheit“ – beziehen sich auf Adi Shankara (788-820), der als Asket zahlreiche Schüler um sich scharte. In Sringeri, seinem zentralen Ashram, wirken seine Nachfolger als Jagatgurus, die noch heute von Politikern um ihren Rat gefragt werden. Ein praktisch erzählendes Werk dieser Lehre ist das „Tripura Rahasya“, das wir kennenlernen wollen. Kann es für unseren Weg hilfreich sein?

VERANSTALTUNGEN AUF TIBETISCH

SAMSTAG 12. JANUAR 2019

Einführung in die tibetische Sprache

Beginn des Kurses | Thoesam Rinpoche

Thoesam Rinpoche ist ein junger Tibeter, der seit einiger Zeit in Deutschland lebt. Er spricht sehr gut Englisch und hat bisher u.a. als Tibetischlehrer am Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Programm in Dharamsala unterrichtet. Während des Kurses wird er die Teilnehmer in die Grundlagen der tibetischen Schrift und Sprache einführen. Hausaufgaben sind Teil des Kurses. Anmeldung bitte bis zum 6. Januar.

Weitere Termine: 12.1., 2.2., 16.3., 13.4., 18.5., 22.6., 27.7.2019

Zeit | jeweils 13 bis 17 Uhr

Mitglieder 150 Euro | Nichtmitglieder 250 Euro

Schüler/Studenten 75 Euro



Erlernen der tibetischen Kalligraphie

SONNTAG 20. JANUAR 2019

Beginn des Tibetischunterrichtes für tibetische Kinder

Leitung | Sherab Ling Team

Viele tibetische Kinder, die im Exil aufwachsen, beherrschen die tibetische Schrift nicht mehr. Sie lernen im Unterricht Schreiben und Lesen und im Zuge dessen auch viel über ihre eigene Kultur. Das Sherab Ling Team besteht aus Frankfurter Tibeter/innen, die den Unterricht inzwischen wöchentlich abwechselnd betreuen. Hausaufgaben sind Teil des Kurses.

RAHMENBEDINGUNGEN

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

KOSTEN Schüler/innen und Student/innen zahlen bei vielen Veranstaltungen durchschnittlich die Hälfte; bei Vorträgen können sie oft kostenlos teilnehmen.

KOSTEN im Retreathaus Berghof pro Tag: vegetarische Vollverpflegung: 30 Euro, Übernachtung pro Person: 10 bis 50 Euro (Stand 9.18). Anmeldung und weitere Infos unter: kursbetreuung@retreathaus-berghof.de

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

ERMÄSSIGUNGEN Für Vereinsmitglieder, die durch ihre Beiträge das Tibethaus, die Publikationen und das Kursangebot überhaupt erst ermöglichen, sind die Gebühren vieler Kurse beträchtlich herabgesetzt. Nichtmitgliedern können wir bei diesen Veranstaltungen keine Preisermäßigungen gewähren.

STABILITÄT Psychische Gesundheit und Stabilität sind für Studium und Praxis des Buddhismus unerlässlich. Für die Betreuung von Besuchern, die therapeutische Hilfe benötigen, haben wir leider keine Voraussetzungen.

ANMELDUNG Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen rechtzeitig an, gerne per E-Mail an info@tibethaus.com oder telefonisch unter 069. 7191 35 95. Anmeldefristen sind in der Kursbeschreibung vermerkt. Nur für das wöchentliche Programm und die Abendvorträge ist keine Anmeldung erforderlich. Bitte vorher möglichst noch einmal auf unsere Homepage/Aktuelles schauen wegen evtl. kurzfristiger Programmänderungen (z.B. wegen Erkrankung des Referenten), was ganz selten passieren kann.

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

TIBETHAUS-FERIEN sind vom 22.12.2018 bis 6.1.2019, 15.4. bis 28.4. und 15.7. bis 4.8.2019 sowie – soweit nicht anders vermerkt – an allen gesetzlichen Feiertagen.

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

REFERENTEN IM TIBETHAUS



Blick von Drag Yerpa, Tibet

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

S. E. Zong Rinpoche ist der spirituelle Co-Leiter des Tibethaus Deutschland. Der junge Tulku studiert und unterrichtet im Ganden Shartse Kloster in Südindien. Er spricht hervorragend Englisch und kommt zweimal im Jahr nach Frankfurt.

Ehrw. Shenphen Rinpoche, Geshe Lharampa, ist seit März 2017 der Residenzlehrer des Tibethaus Deutschland. Er leitet die buddhistischen Studienprogramme und zeichnet sich durch umfassendes Wissen und besonders klar strukturierte Unterweisungen aus.

Gelong Tenzin Peljor studiert und praktiziert Buddhismus seit 1996, wurde 2006 von S. H. Dalai Lama ordiniert. Teilnahme am Masters-Programm im Lama Tsongkhapa-Institut, Italien.

Andreas Ansmann (Ehrw. Jampa Tsöndrü) ist ordinerter Mönch (Getsül). Studium der Psychologie, Psychotherapeut, Teil des Leitungsteams Buddhismus und verantwortlich für den Tibethaus Verlag.

Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psychologin, Yoga-Lehrerin und Hospizbegleiterin. Leitung des Bereichs Buddhismus, Dharma-Tutorin.

REFERENTEN IM TIBETHAUS

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

Puntsok Tsering Duechung, Leitung des Bereichs Kunst und Kultur, Geschäftsführender Vorstand, Tibetisch-Lehrer.

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

Simone Hensel, Yoga-Lehrerin (Vinyasa Soft Flow, Viniyoga), Heilpraktikerin, MBSR- und MBCL-Lehrerin, Dharma-Tutorin.

Elke Hessel, Geschäftsführender Vorstand (inhaltliche Leitung), Leitung des Bereichs Wissenschaft, Dharma-Tutorin.

Robert Jandaka, Heilpädagoge und Musiker, seit 1982 Praxis und Studium des Buddhismus. 13 Jahre ordiniertes Mönch. Dharma-Tutor.

Prof. Dr. Klaus Jork, Leiter des Bereichs Heilkunde und Ehrenpräsident des Tibethaus Deutschland.

Birgit Justl, Dipl.-Betriebswirtin, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin und Trainerin. Dharma-Tutorin.

Heike d'Oleire, Betriebswirtin, Yoga-Lehrerin, Ernährungsberaterin.

Lena Raab-Tsering, MBSR-Lehrerin, achtsamkeitsbasiert arbeitende Physiotherapeutin. Achtsamkeitspraxis vor 20 Jahren in buddhistischem Kontext kennengelernt und in einer dreieinhalbjährigen Klausur (Retreat) vertieft. Lebt mit Familie in Frankfurt.

Karl Rumpf, prakt. Arzt, Dharma-Tutor, Studium und Praxis des Buddhismus seit 1978.

Dr. Karsten Schmidt, Religionswissenschaftler (Universität Frankfurt), im Vorstand des Rats der Religionen, Bereichsleiter Wissenschaft.

Christian Stocker, Coach und Dipl. Kommunikationsdesigner (FH). MBSR- und MBCL-Lehrer, Leitung des Bereichs Persönlichkeit und Gesellschaft.

Dr. Cornelia Weishaar-Günter, Studium und Praxis des Buddhismus seit 1976. Enge Zusammenarbeit mit S. E. Dagab Rinpoche als Tibetisch-Übersetzerin des Tibethauses. Dharma-Tutorin.

GASTLEHRER

Prof. em. Dr. Karl-Heinz Brodbeck, Philosoph, Kreativitätsforscher, Ökonom und Wirtschaftsethiker.

Dr. Anne Carolyn Klein (Lama Rigdzin Drolma), Professorin für Buddhismus an der Rice University und Direktorin des Dawn Mountain Center for Tibetan Buddhism in Houston. Gleichzeitig ist sie auch buddhistische Lehrerin, Autorin und Übersetzerin. Ihre besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Herz-Essenz-Tradition der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus.

Günher Kruck, außerplanmäßiger Professor an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität in Mainz im Seminar für Dogmatik und Fundamentaltheologie sowie Studienleiter für Philosophie und Theologie im Haus am Dom.

Dr. Namgyal Phunrab, Botaniker, tibetischer Arzt. Er leitet u.a. die „Chöyang Tibetan Help Foundation“.

Thoesam Rinpoche, Studium an der Ratö Klosteruniversität bis 2011, Master am „Institute of Buddhist Dialectics“, studiert an der Universität Hamburg Tibetologie.

Geshema Kelsang Wangmo (Kerstin Brummenbaum) erhielt als erste Nonne im tibetischen Buddhismus den Geshe-Titel (Doktor der Philosophie). Sie studiert und unterrichtet in Dharamsala und ist inzwischen offizielle Übersetzerin ins Deutsche für die Unterweisungen des Dalai Lama.

GASTREFERENTEN

Tanja Wanda Dias, Yoga-Lehrerin BDY/BDU (Vini-Yoga), Biologiestudium, Heilpraktikerin für therapeutisches Yoga, Pflanzenheilkunde, Erzieherin. Schwerpunkt auf indischer und Himalaya-Kultur.

Dieter Glogowski arbeitet als freier Foto- und Fernsehjournalist mit dem Schwerpunktthema Himalaya-Region. Er ist Gründer des Weitsicht-Festivals und Autor div. Himalaya-Bildbände.

Christiane Hackethal, MSC-Lehrerin (Mindful-Self-Compassion), Psychosynthese-Therapeutin, hält Seminare und Vorträge zu zentralen Lebensthemen aus psychologisch-buddhistischer Sicht.

Peter van Ham, Forscher, Autor und Fotograf mit Schwerpunkt auf indischer und Himalaya-Kultur.

REFERENTEN IM TIBETHAUS

Minka Hauschild, Yogalehrerin, freischaffende Künstlerin, buddhistische Kurs- und Reiseleiterin.

Dr. Amy Heller studierte Tibetologie und Kunstgeschichte, arbeitet mit dem Centre National de la Recherche Scientifique, Paris, zusammen und war mehrere Jahre Gastprofessorin im „Centre for Tibetan Studies“, Universität Chengdu, China.

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

Heinz Lovetinsky, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Mediator und Coach.

Gerda Müller, Qi-Gong-Therapeutin, gibt Kurse und Einzeltherapien in medizinischem Qi-Gong.

Mela Pinter, Hebamme, Masterabschluss in angewandter Physiologie für Hebammen (MSc Midwifery), seit mehr als 20 Jahren als Haus- und Geburtshaushebamme tätig. Ausgebildet in MBCP von Nancy Bardacke (www.mindfulbirthing.de)

Miriam Pokora, Kinderkrankenschwester und Palliative Care Fachkraft, leitet seit 2008 zusammen mit Michaela Dräger als Koordinatorin gemeinsam den buddhistisch inspirierten Hospizdienst Horizont in Berlin.

Claudia Rauer, Ayur-Yogalehrerin und -Yogatherapeutin (BDY), Fotoredakteurin.

Thomas Wolf, langjähriger Ehrenamtlicher im Tibethaus.



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

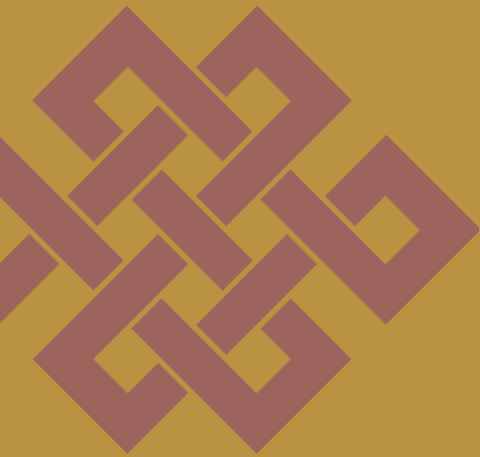
Sein umfangreiches Büchersortiment orientiert sich thematisch an den inhaltlichen Schwerpunkten des Tibethauses – Buddhistische Philosophie und Praxis, Kunst + Kultur Tibets, Achtsamkeit, Meditation, Heilkunde und Wissenschaftsdialog. Und natürlich sind auch alle Publikationen unseres Tibethaus Verlages und unser Tibethaus Journal erhältlich.

Weiterhin bieten wir Thangkas (Rollbilder) aus Tibet und Indien sowie eine große Auswahl verschiedener Buddhastatuen aus Nepal an. Meditationsbedarf wie Sitzkissen, Klangschalen, Räucherstäbchen, Ritualgegenstände etc. und verschiedene Tibetica können Sie ebenfalls bei uns finden.

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag, 11 bis 19 Uhr

Kontakt: shop@tibethaus.com



Tibethaus Deutschland e.V.
Tibethaus Kulturstiftung

Georg-Voigt-Straße 4
60325 Frankfurt | Germany

Fon +49 (0) 69. 71 91-35 95

Fax +49 (0) 69. 71 91-35 96

info@tibethaus.com

www.tibethaus.com

Besuchszeiten: Mi-Fr: 11-19 Uhr

Führung durchs Haus auf Anfrage.

Bankverbindung

Frankfurter Volksbank

Kontoinhaber: Tibethaus Deutschland e.V.

BIC: FFVBDEFF

IBAN: DE81 5019 0000 6100 0142 95

Gefördert durch

