


www.tibethaus.com



ལུ་ཡི་རྒྱུ་ལོ་ལོ་

PROGRAMM
JANUAR BIS JULI
2020



TIBETHAUS 
བོད་ཀྱི་ཁང་པ།



Lehrer/innen und Schüler/innen der tibetischen Sonntagsschule

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 Kulturrat 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 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.

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.

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

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.

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

INHALT | CONTENT

PROGRAMM REGELMÄSSIG	4
BUDDHISMUS	6
Studienprogramme	6
Allgemeine Veranstaltungen	8
Veranstaltungen im Berghof	18
PERSÖNLICHKEIT + GESELLSCHAFT	24
Allgemeine Veranstaltungen	24
MBSR	31
SÄLRIG	35
KUNST + KULTUR	36
HEILKUNDE	40
WISSENSCHAFT + FORUM BUDDHISMUS IM DIALOG	44
CAFÉ PHILOSOPHIE IM TIBETHAUS	45
VERANSTALTUNGEN AUF TIBETISCH	47
Rahmenbedingungen/Referenten	50/51

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.

Start: 20. Januar 2020

Insgesamt 22 Abende, der Kurs geht bis zum 6.7.2020.

Max. 10 Teilnehmer. Um Anmeldung bis zum 6.1. wird gebeten.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 264 Euro | Nichtmitglieder 286 Euro | Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden.

ACHTUNG: Am 24.2. sowie am 6. und 13.4. (Osterferien) findet kein Yoga statt.

DIENSTAG

Vini-Yoga-Kurse

Kursleitung | Tanja Wanda Dias

Grundlagen-Kurs

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.

Zeit | 18.15 bis 19.30 Uhr

Mitglieder 230 Euro | Nichtmitglieder 276 Euro

Fortgeschrittenen-Kurs

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

Zeit | 19.45 bis 21.15 Uhr

Mitglieder 253 Euro | Nichtmitglieder 299 Euro

Start für beide Kurse: 14. Januar 2020

Insgesamt 23 Abende, die Kurse gehen bis zum 7. 7.2020.

ACHTUNG: Am 25.2. sowie am 7. und 14.4. (Osterferien) findet kein Yoga statt. Max. 16 Teilnehmer. Um Anmeldung für den jeweiligen Kurs bis spätestens zum 6.1.2020 wird gebeten.

Die Kursgebühr kann jeweils 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.

Start: 15. Januar 2020

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder frei | Nichtmitglieder 3 Euro

ACHTUNG: Die Meditation findet nicht am 8. und 15.4.2020 (Osterferien) statt. Der 8.7. ist der letzte Termin vor der Sommerpause.

DONNERSTAG

Mit Yoga den Tag beginnen

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleitung | Heike d'Oleire

Der Schwerpunkt liegt auf sanften, aufeinander aufbauenden Übungsfolgen, die mit Atem- und Achtsamkeitsübungen verbunden werden. Die heilsame Kraft des Yoga fördert die Beweglichkeit und Balance und sorgt für innere Ruhe und Gelassenheit.

Start: 16. Januar 2020, insgesamt 17 Mal.

Der Kurs geht bis zum 4.6.2020.

Zeit | jeweils 8 bis 9 Uhr

Mitglieder 144 Euro | Nichtmitglieder 178 Euro

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden.

Max. 16 Teilnehmer.

Um Anmeldung bis spätestens zum 6.1.2020 wird gebeten.

ACHTUNG: Am 9., 16. und 23.4.2020 findet kein Yoga statt.

BUDDHISMUS

Unser breitgefächertes Programm reicht von einführenden Veranstaltungen, über Grundlagenvermittlung und vertiefende Studien- und Praxismodule bis hin zu Unterweisungen und Retreats zum buddhistischen Tantra. Die meisten Veranstaltungen sind mit Symbolen gekennzeichnet, um die Orientierung zu erleichtern.

📍 Orientierung 📖 Grundlagen ⚙️ Vertiefung 🌀 Tantra



Thangka aus der Dauerausstellung

ZWEI NEUE TIBETHAUS PRAXIS- UND STUDIENPROGRAMME AB MITTE 2020

Das Tibethaus-Team freut sich, am Buddhismus interessierten Menschen aller Altersgruppen im kommenden Jahr wieder Studien- und Praxisprogramme anbieten zu können. Diese sind auch als Fernstudium (mit Live-Webinaren, Lernplattform und Tutoren-Betreuung) buchbar.

Ein Infoabend findet am Freitag, dem 27. Februar 2020, 19.30 Uhr statt! Dann werden die Programme vorgestellt und – zum besseren Verständnis – eine kurze Meditationsübung angeboten sowie Fragen beantwortet.

SAMSTAG 12. UND SONNTAG 13. SEPTEMBER 2020

Programm A:

**Mut zur Stille – Meditation systematisch erlernen
Wie können wir innere Ruhe erlernen und wie hilft
uns die Meditation dabei?**

Leitung | Simone Hensel, Dr. Corina Aguilar-Raab u.a. sowie
Gastreferenten

In dem neuen Praxisprogramm werden an fünf Wochenenden u.a. die „Stufen meditativer Versenkung“ fundiert und interaktiv vermittelt. Sie erlernen das wichtigste Wissen, um verschiedene Meditationsarten allein praktizieren zu können und um selbstwirksam den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Meditation hilft Ihnen dabei, Ihre Gefühle positiv zu regulieren und letztlich besser zu leben. Für wen ist das Programm geeignet? Vom „blutigen Anfänger“ bis zur „erfahrenen Yogini“ kann jeder zutiefst davon profitieren. Das Seminarprogramm findet an vier Wochenenden und einem verlängertem Intensivwochenende statt.

Folgende Termine sind vorgesehen: 12.-13.9.2020, 14.-15.11.2020, 16.-17.1.2021, 20.-21.3.2021 und 13.-16.5.2021

SAMSTAG 26. UND SONNTAG 27. SEPTEMBER 2020

Programm B:

Ein mitfühlendes und weises Leben führen

Lebensnahe Weisheiten aus dem buddhistischen Werk „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“ zeitgemäß und praxisrelevant vermittelt.

Leitung | Shenphen Rinpoche, Katrin Querl und
Chandra Ehm

Was bringt das Werk Shantidevas für unser heutiges Leben und wie wenden wir es an? An zehn Wochenenden werden Ihnen die Inhalte des klassischen Werks „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“ (Bodhicaryavatara) vermittelt. Shenphen Rinpoche erklärt die Verse traditionsübergreifend, zeitgemäß und praxisnah. Darauf aufbauend arbeiten Katrin Querl und Chandra Ehm die Inhalte historisch und im Kontext verschiedener buddhistischer Traditionen auf. Gastreferenten ergänzen sie mit Erkenntnissen der modernen Psychologie und den Neurowissenschaften. Achtsamkeitsbasierte Praxiseinheiten bilden die Brücke zwischen den buddhistischen Lehren und unserem heutigen Alltag.

Die weiteren Termine unter: www.tibethaus.com

BUDDHISMUS

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

S. E. Dagyab Rinpoche

BUDDHISMUS AN FÜNF ABENDEN KENNENLERNEN mit Vorträgen, Diskussionen und Dialogen

Diese Veranstaltungsreihe ist gedacht für alle Interessierten, die den Buddhismus modern und fundiert kennenlernen möchten. Bei jeder Veranstaltung bekommen Sie eine andere Perspektive geboten: Buddhismus als Tradition, seine wichtigsten Inhalte und Praxisansätze, Meditation und ihre Anwendung, tibetischer Buddhismus und die Welten des Tantra. Diese Einstiegsabende sind ideal für neugierige „Newcomer“ und Menschen, die bereits einen Zugang zum Buddhismus haben und spezielle Aspekte ein wenig vertiefen möchten.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

ACHTUNG: Bei Anmeldung für alle fünf Abende gibt es einen Rabatt von 10%.

DONNERSTAG 30. JANUAR 2020

Buddhismus kennenlernen Teil 1

Der Buddha hat viele Gesichter:

Eine grundlegende Einführung

Vortrag mit Lichtbildern und Dialog | Dr. Karsten Schmidt

Dieser Abend mit dem an der Universität Frankfurt lehrenden und forschenden Religionswissenschaftler Karsten Schmidt bildet den Auftakt für eine Reihe von grundlegenden Einführungen in den Buddhismus und dessen Vielfalt. Karsten Schmidt legt den Fokus auf die Entwicklung und Grundideen des Buddhismus. Welche sind die wesentlichen Merkmale, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den anderen religiösen Traditionen? Ist der Buddhismus überhaupt eine Religion? Wohin hat er sich verbreitet und wie sich angepasst?

DONNERSTAG 27. FEBRUAR 2020

Buddhismus kennenlernen Teil 2

Hält der Buddhismus, was er verspricht?

Können wir mit ihm gelassener leben?

Die vier Edlen Wahrheiten

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

Wie sieht unser Leben aktuell aus? Wie gehen wir mit Schwierigkeiten, negativ wirkenden Verführungen und positiven Momenten

um? Alltagsfragen wie diese greift der Buddhismus auf und erläutert zum Beispiel, wie wir Defizite korrekt erkennen und Kraftquellen bestmöglich nutzen können. Wenn wir verstehen, wo wir für Problemlösungen in unserem Leben ansetzen müssen und zudem die richtigen Werkzeuge haben, fällt es uns leichter, ausgewogen und gelassen zu leben – allen Hindernissen zum Trotz.

Im interaktiven Vortrag führt Sie die Psychologin Corina Aguilar-Raab in die sogenannten vier Edlen Wahrheiten als gemeinsame Grundlage aller buddhistischen Schulen ein. Sie erarbeitet mit Ihnen, was diese mit unserem Leben zu tun haben und wie sie uns nützen können. Der Abend wird abgerundet durch eine angeleitete Achtsamkeitspraxis.

DONNERSTAG 19. März 2020

Buddhismus kennenlernen Teil 3

Das Herz der buddhistischen Praxis:

Meditation für ein besseres Leben

Vortrag, Übungen, Dialog | Simone Hensel

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Meditation Ihnen nützen kann? An diesem Abend erfahren Sie es. Meditation kann Sie beispielsweise in Stressphasen zur Ruhe zu bringen. Wer sie kontinuierlich praktiziert, findet Gelassenheit und die Fähigkeiten zu echter Freude und Mitgefühl. Das eigentliche Ziel ist das sogenannte Erwachen und das Verständnis über die wahre Natur der Wirklichkeit. Die Tibethaus-Mitbegründerin Simone Hensel stellt die wichtigsten Formen der buddhistischen Meditation und Achtsamkeitsübungen vor und leitet einige davon direkt an.

DONNERSTAG 7. Mai 2020

Buddhismus kennenlernen Teil 4

Weinrote Roben, Schneeberge und philosophische

Debatten: Tibetischer Buddhismus

Vortrag, Übungen, Diskussion | Chandra Ehm

Klosterwelten, debattierende Mönche, philosophische Diskussionen und Buttertee: All das gehört zum tibetischen Buddhismus. Die ehemalige buddhistische Nonne und Anthropologin Chandra Ehm erläutert in ihrem interaktiven Vortrag, was den tibetischen Buddhismus kennzeichnet, wie er sich von anderen buddhistischen Traditionen unterscheidet und was ihn in philosophischer Hinsicht auszeichnet. Anhand praktischer Beispiele erleben Sie, wie Sie tibetischen Buddhismus für sich im Alltag nutzen können.

BUDDHISMUS

DONNERSTAG 11. JUNI 2020

Buddhismus kennenlernen Teil 5

Weibliche Buddhas, Rituale und Mandalas: Buddhistisches Tantra

Lichtbildvortrag und Dialog | Elke Hessel

Das Tantra ist eine Sonderform des Mahayana-Buddhismus (nicht zu verwechseln mit neo-tantrischen Strömungen) sowie eine – grundlegendes Wissen voraussetzende – tiefgründige Methode, um die eigene Gedankenwelt zu fokussieren und zu transformieren. Der Einstieg ins Tantra mit seiner großen Vielfalt an Symbolen, Ritualen, Meditationen und sogenannten Gottheiten (Symbolbilder für Buddha-Qualitäten) ist jedoch gar nicht so einfach. Wie funktioniert die tantrische Praxis? Wie ist sie entstanden? Und passt sie überhaupt zur westlichen Kultur und Geisteshaltung?

GRUNDLAGEN, VERTIEFUNG

FREITAG 17. JANUAR 2020

Was gewinnen wir, wenn wir geben?

Vortrag | Shenphen Rinpoche

Der tibetische Gelehrte Shenphen Rinpoche wird an sechs Abenden über die sechs sogenannten Paramitas (Vollkommenheiten) der Bodhisattvas sprechen, Kerngedanken des Mahayana-Buddhismus. Was ist darunter zu verstehen, und was bedeuten sie für unser Handeln im Alltag? Am Anfang steht, das Thema Offenheit gegenüber anderen und eine Haltung des Gebens zu kultivieren. Aber sind wir nicht auch selbst bedürftig und möchten lieber etwas bekommen? Was gewinnen wir, wenn wir geben?

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

FREITAG 24. JANUAR 2020

Einführung in die Meditation Eine praktische Meditations-Toolbox

Praxiskurs | Bikshu Tenzin Peljor

Tenzin Peljor ist ein langjähriger buddhistischer Studien- und Praxisleiter und hat die „Meditations-Toolbox“ schon mit großem Erfolg in Berlin angeboten. Dieser Kurs eignet sich für jene, die Meditation allgemein erlernen wollen, als auch für diejenigen, die schon in Meditation geübt sind. Er besteht aus zwei Modulen, die gerne einzeln besucht werden können.

Teil 1: 16 bis 17 Uhr: Meditationen zur Stärkung Geistiger Ruhe –

BUDDHISMUS

Erklärung, Meditation, Fragen und Antworten. Gemütliche Pause mit Tee und Gebäck.

Teil 2: 17.20 bis 18.30 Uhr: Analytische Meditationen – Erklärung, Meditation, Fragen und Antworten.

Zeit | jeweils 16 bis 18.30 Uhr. Der Kurs geht bis Ende März.

Die einzelnen Termine siehe: www.tibethaus.com

Gegen Spende (Spendenempfehlung 10 Euro)



Rezitationen vor dem Tibethaus

FREITAG 7. FEBRUAR 2020

Das Mädchen mit dem Gehirn einer Ziege oder die Kraft weiblicher Weisheit? Erfahrungen von studierenden Frauen im tibetischen Buddhismus

Interaktive Podiumsdiskussion | Geshema Kelsang Wangmo und Chandra Ehm | moderiert von Mario Müller-Dofel

Der Buddhismus hat hier im Westen den Ruf, friedvoll, mitfühlend zu sein und alle Menschen – egal ob Mann oder Frau – gleich zu behandeln. Ist das wirklich so? Bei seiner Verbreitung hat sich der Buddhismus immer an die jeweiligen Kulturen angepasst. Traditionell war ein Großteil der Lernenden und Lehrenden männlich und ordiniert. Das ändert sich sowohl in Tibet als auch im Exil seit einiger Zeit. Bringen diese Veränderungen das patriarchale System wirklich ins Wanken?

Die deutschstämmige Nonne Kelsang Wangmo, die als erste Frau den renommierten Titel Geshema erhalten hat, und die Mitarbeiterin des Tibethauses Chandra Ehm, die 12 Jahre lang in einem Nonnenkloster in Nepal studiert hat und über dieses Thema ihre Diplomarbeit an der Sorbonne schreibt, teilen ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Publikum.

Zeit | 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro | Schüler/Studenten frei

BUDDHISMUS

SAMSTAG 8. UND SONNTAG 9. FEBRUAR 2020

Wer Weisheit hat, versteht die Wirklichkeit

Unterweisungen | Geshema Kelsang Wangmo

Das „Ratnavali“ (dt.: Kostbare Girlande) ist ein dem buddhistischen Gelehrten Nagarjuna zugeschriebener Text in Versform, der an einen indischen Herrscher gerichtet ist. Das Werk ist erstaunlich zeitlos und pragmatisch und gibt Ratschläge zu Lebensführung sowie zu einer buddhistisch orientierten Sozialpolitik. Ein Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung von „wahrem“ Glück und Weisheit und Mitgefühl. Die deutsche Nonne Kelsang Wangmo hat als erste Frau in Dharamsala den Geshe-Titel erhalten. Sie lehrt einmal im Jahr im Tibethaus und ist bekannt für ihren begeisterten und fundierten Lehrstil, der tibetisches und westliches Gedankengut integriert.

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

Mitglieder 75 Euro | Nichtmitglieder 110 Euro

Schüler/Studenten 45 Euro

FREITAG 28. FEBRUAR 2020

Ethik und Glück

Vortrag | Shenphen Rinpoche

Was bedeutet Ethik im Buddhismus? Heißt das, ganz brav zu sein und sich an Regeln zu halten? Oder steckt noch mehr dahinter? Der buddhistische Übungsweg beschreibt drei Stufen des ethischen Handelns, die nicht auf einem äußeren strengen Verhaltenskodex beruhen, sondern auf der eigenen Erfahrung und Einsicht. Welche sind das und wie wirken sie sich auf mich und auf andere aus? Kann ethisches Handeln uns selbst und andere glücklich machen, im privaten wie im gesellschaftlichen Bereich?

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro | Schüler/Studenten frei

SAMSTAG 7. UND SONNTAG 8. MÄRZ 2020

Guru-Yoga – was soll das?

Seminar | Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Wenn man das Wort Guru-Yoga hört, ist vielleicht der erste Gedanke: „Die Spinnen – ohne mich! Ein Guru? Nein danke.“ Als ich Dazyab Rinpoche begegnete, versprach er, uns die Lehrer-Schüler-Beziehung im Buddhismus präzise zu erklären. Und er hielt Wort, auch wenn es noch viele Jahre dauern sollte, bis ich mit innerer Freiheit von der Weisheit einer guten Lehrer-Schüler-Beziehung mit Hilfe von Guru-Yoga profitieren sollte. In diesem Seminar geht es um die Eigenschaften, die eine gute Lehrer-Schüler-Beziehung

ausmachen, so dass sie uns wirklich unterstützt und voranbringt, ohne Abhängigkeit zu schaffen.

Zeit | Samstag 11 bis 19 Uhr | Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Mitglieder 65 Euro | Nichtmitglieder 90 Euro

DONNERSTAG 12. MÄRZ 2020

□ Buddha-Natur – inspirierendes Herzstück auf dem buddhistischen Weg

Vortrag | Constanzo Allione

Der junge, aus Amerika stammende Wissenschaftler und Yogi wird das Prinzip der Buddha-Natur auf eine zeitgemäße Art und Weise vorstellen. Die Lehren über Buddha-Natur dienen als Inspiration für alle Menschen, weil sie die Tatsache hervorheben, dass im Kern unseres Seins das grundsätzliche Gute ist. Dieses, uns allen angeborne, Potential ist genauso in allen fühlenden Wesen zu finden. Es ist das bedingungslose Dharmadhatu – selbstentstandene ursprüngliche Weisheit. Indem wir dieses Potential in uns erwecken, betreten wir den Mahayana-Pfad. Die Lehren der Buddha-Natur dienen als Grundlage für das Verständnis der unbeschränkten Natur und des Pfades der Erleuchtung.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

FREITAG 27. MÄRZ 2020

□ Geduld, lohnt sich das denn?

Vortrag | Shenphen Rinpoche

In unserer schnelllebigen und durchsetzungsorientierten Gesellschaft gehört Geduld nicht gerade zu den beliebtesten Qualitäten. Wie wäre es mit einem Perspektivwechsel? Ist Geduld Schwäche oder Stärke? Was genau verstehen wir im Buddhismus unter Geduld? Womit und wann soll ich geduldig sein – und wie? Was gewinne ich dadurch? Warum ist Geduld eine Vollkommenheit (*Paramita*) der Bodhisattvas?

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

BUDDHISMUS

SONNTAG 29. MÄRZ 2020

Buddhistische Meditation

Praxisseminar | Birgit Justl und Martin Brüger

Bei dieser Einführung werden Achtsamkeitsübungen und die wichtigsten Formen der buddhistischen Meditation, die konzentrierte und die analytische Meditation, besprochen und gemeinsam praktiziert. Theoretische und praktische Teile wechseln sich dabei ab. Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet als auch zur Vertiefung für diejenigen, die bereits etwas Meditationserfahrung haben. Um Anmeldung bis zum 25. März wird gebeten.

Zeit | 10 bis 15 Uhr

Mitglieder 30 Euro | Nichtmitglieder 45 Euro

Schüler/Studenten 15 Euro

FREITAG 17. APRIL 2020

Enthusiasmus – weil es sinnvoll ist!

Vortrag | Shenphen Rinpoche

Die Sechs Vollkommenheiten sind auch als ein aufeinander aufbauender Entwicklungsprozess des Bewusstseins zu verstehen. Als vierte Vollkommenheit oder Paramita wird die freudige Tatkraft beschrieben. Ohne Freude kann es keine geistige Entwicklung geben. Warum ist das so? Woher kommt nun die Energie für diesen Enthusiasmus? Und wie setzen wir diese am besten zum Wohle aller ein?

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

SAMSTAG 25. UND SONNTAG 26. APRIL 2020

Mahamudra-Shamatha – Der Weg zur geistigen Ruhe

Unterweisung | Acharya Lama Sönam Rabgye

Eine unbeständige Welt, Ängste, Stress und Konflikte wecken in uns den Wunsch, das belastende Gedankenkarussell anzuhalten, um inneren Frieden zu finden. Die tiefgründige Mahamudra-Lehre über die wahre Natur des Geistes zeigt uns den Weg, wie wir unsere Selbstwahrnehmung schulen und einen ruhigen und entspannten Geisteszustand erlangen. Lama Sönam Rabgye ist ein Gelehrter und langjährig Praktizierender aus der Kagyue-Tradition und wird uns praxisnah in die Shamatha-Meditation einführen und Anleitung für das tägliche Leben geben. Basis seiner Erläuterungen ist der Text „Schatzkammer des Wissens“ des großen tibetischen Rime-Meisters Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) und Milarepas Mahamudra-Lied.

Zeit | Samstag 12 bis 18.30 Uhr | Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Mitglieder 65 Euro | Nichtmitglieder 90 Euro

FREITAG 8. MAI 2020

☐ Konzentration – Ein ruhiger und stabiler Geist

Vortrag | Shenphen Rinpoche

In der geistigen Schulung durch die sechs Paramitas (Vollkommenheiten) haben wir nun die Voraussetzungen dafür geschaffen, den Geist zu stabilisieren und zu einem wirkungsvollen Werkzeug zu machen. Das heißt, wir üben uns darin, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und unseren Geist stufenweise zu vertiefen. Wie Dazyab Rinpoche sagt: „Der Geist lässt sich tausend- und millionenfach verfeinern.“ Der Zweck dieser Übung eröffnet sich dann in der sechsten Vollkommenheit, der Weisheit.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

FREITAG 5. JUNI 2020

Saka Dawa – Über das Leben des Buddha & gemeinsame Sutra-Rezitation mit Shenphen Rinpoche

Am Saka Dawa Duchen wird die Erleuchtung des Buddha gefeiert. Shenphen Rinpoche wird uns zu diesem Anlass einige Ereignisse aus der Lebensgeschichte des Buddha näherbringen. Danach gibt es die Gelegenheit, bis um Mitternacht durch das gemeinsame Lesen der Lehrreden des Buddha (*Sutras*) eine eigene kleine Reise zu seinem Mitgefühl und seiner Weisheit zu machen. Neben der persönlichen Teilnahme beziehen wir gerne Widmungen für Angehörige, Freunde oder einen selbst mit in die Rezitationen ein. Entsprechende Widmungen können uns vorher zugesandt werden.

Ansprechpartner: Andreas Ansmann (ansmann@tibethaus.com)

Zeit | 19.30 bis 0.30 Uhr

Auf Spendenbasis

BUDDHISMUS

SAMSTAG 6. UND SONNTAG 7. JUNI 2020

- ☐ **Vertrauen in unsere innere Stärke**
Samantabhadra-Geistestraining
Seminar | Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Die Besonderheit gerade dieses Geistestrainings liegt darin, dass es die eigene Empathiefähigkeit fördert, während wir gleichzeitig Vertrauen in unsere innere Stärke (Buddhanatur) unterstützen. Mit Hilfe des Tonglen (Geben und Nehmen) lernen wir dabei eine Methode kennen, die eigene Ich-Bezogenheit zu lockern und eine für alle konstruktive Geisteshaltung einzuüben.

Zeit | Samstag 11 bis 19 Uhr | Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Mitglieder 65 Euro | Nichtmitglieder 90 Euro

FREITAG 26. JUNI 2020

- ☐ **Weisheit – Wie die Dinge wirklich sind**
Vortrag | Shenphen Rinpoche

In die Vollkommenheit der Weisheit – die sechs Paramita der Bodhisattvas – mündet schließlich alles ein – everything falls into place. Mit dem geschulten, ruhigen und stabilen Geist untersuchen wir die Natur aller Realität. Die Dinge existieren nicht so, wie sie uns erscheinen. Unser Ich existiert nicht so, wie wir immer glauben. Aber wie dann? Das ist die spannendste und entscheidende Frage. Shenphen Rinpoche wird ihr anhand der philosophischen Antworten des Buddhismus nachgehen.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

FREITAG 3. BIS FREITAG 31. JULI 2020

Langlebenspraxis – Weiße Tara

Wir werden wieder eine vierwöchige Langlebenspraxis der Weißen Tara für Dargyab Rinpoche durchführen. Die gemeinsame Meditation findet an Werktagen am Abend im Tibethaus statt. Die Praxis ist offen für alle und kann auch zu Hause durchgeführt werden. Auf Wunsch schicken wir den Text gerne zu. Teilnahmevoraussetzungen oder Anmeldung sind nicht notwendig.

Für weitere Informationen: Andreas Ansmann
ansmann@tibethaus.com

Montags bis Freitag | abends (Die genauen Zeiten werden rechtzeitig auf der Homepage bekanntgegeben.)

Auf Spendenbasis



FREITAG 3. BIS SONNTAG 5. JULI 2020

**Vor mir im Raum ist ein wunderschöner Garten ...
Sinn und Bedeutung der Rezitationen**

Unterweisungen | S. E. Dagyab Rinpoche

Unser spiritueller Leiter wird uns die Wortbedeutung und den tieferen Sinn der Texte aus unserem langjährigen Rezitationsheft noch einmal Schritt für Schritt erklären. Seit vielen Jahren sprechen und singen wir das Herz-Sutra, die Zufluchtnahme, die Vier Unermesslichen etc. Aber haben wir sie wirklich verstanden? Verändern sie unseren Geist, berühren sie unser Herz und leben wir das, was „über unsere Lippen kommt“?

Anmeldung bitte bis zum 25. 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 135 Euro

Schüler/Studenten 50 Euro

BUDDHISMUS

FREITAG 24. BIS SONNTAG 26. JULI 2020

Der Pfad der Weisheit vom Sehen zum Sein: Eine Einführung in Yeshe Tsogyal, der großen Königin der Glückseligkeit

(The Wisdom Path from Seeing to Being: An introduction to Yeshe Tsogyal, the Great Bliss Queen)

Unterweisungen und Meditationen

Prof. Anne C. Klein (Lama Rigdzin Drolma)

Die amerikanische Gelehrte und buddhistische Lehrerin vertieft ihre Unterweisungen zu Prajnaparamita, der mütterlichen Weisheit. Mit ihr zusammen üben wir den Übergang vom dualistischen und anstrengenden Sehen zum heiteren, vereinten Sein. Diesen Wandel verkörpert Yeshe Tsogyal, ein Aspekt der mütterlichen Weisheit, die erleuchtete Partnerin von Guru Rinpoche. In unserem gemeinsamen Wochenende nähern wir uns ihrer Geschichte und der tiefgründigen Praxistradition an und verbinden uns mit der Erkenntnis, die sie verkörpert. Was bedeutet Yeshe Tsogyal für uns? Wie können wir von ihrer Weisheitsnatur berührt werden? 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 135 Euro

Schüler/Studenten 50 Euro

TIBETHAUS-VERANSTALTUNGEN IM RETREATHAUS BERGHOF

Das Retreathaus Berghof heißt mit tibetischem Namen Rinchen Bangdzö, "kostbarer Schatz". Es liegt am Ortsrand von Wiesen, einem idyllischen Dorf im Naturpark Spessart, inmitten einer grünen Oase, umgeben von ausgedehnten Wäldern. Alle buddhistischen Veranstaltungen des Tibethauses im Retreathaus Berghof sind Kooperationsveranstaltungen!

ACHTUNG: Die Anmeldungen für diese Veranstaltungen erfolgen direkt über office@retreathaus-berghof.de

Die Anmeldungen für Kost und Logis über

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

FREITAG 14. BIS SONNTAG 16. FEBRUAR 2020

Wir arbeiten an unserer eigenen Biografie

Lamrim-Kurzretreat | Bob Lindeman

Unser spiritueller Leiter Dagab Rinpoche hat einmal die Auseinandersetzung mit den Lamrim-Themen „das Arbeiten an unserer eigenen Biografie“ genannt. Dieses Wochenende bietet Gelegen-

heit, unter der Anleitung des erfahrenen Dharma-Tutors Bob Lindeman in geschützter Atmosphäre Abstand vom Alltag zu finden, Meditation zu üben und sich vertieft mit Themen des buddhistischen Stufenwegs auseinanderzusetzen. Voraussetzung sind inhaltliche Vorkenntnisse und die Bereitschaft, mehrere Stunden des Tages in Meditation und Schweigen zu verbringen.

Zeit | Freitag 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

Mitglieder 60 Euro | Nichtmitglieder 90 Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung



Wandmalerei aus dem Gyantse Kumbum

FREITAG 13. BIS SONNTAG 15. MÄRZ 2020



Feuer und Klang: Die Schönheit und Tiefgründigkeit des Kriya-Tantra

Studien- und Praxisprogramm Kriya-Tantra I

Shenphen Rinpoche zusammen mit Tibethaus-Tutoren

Die Meditationen des Kriya-Tantra ermöglichen auf einfache Weise, den Geschmack des buddhistischen Tantra kennenzulernen. Dafür ist es jedoch notwendig, die tiefgründigen Stufen der Meditation unter fachkundiger Anleitung zu üben. An drei Wochenenden und einem abschließenden Retreat werden wir den theoretischen Hintergrund zum Tantra, sowie die Sadhana-Praxis bis hin zur Meditation mit vier Gliedern, dem Verweilen im Feuer und Klang u.v.m. kennenlernen. Dieser Kurs ist auch zur Vertiefung für langjährige Praktizierende geeignet.

Teilnahmevoraussetzung ist eine Kriyatantra-Ermächtigung in Avalokiteshvara.

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter Studienprogramme.

BUDDHISMUS

FREITAG 1. BIS SONNTAG 3. MAI 2020

Studien- und Praxisprogramm Kriya-Tantra II

Shenphen Rinpoche zusammen mit Tibethaus-Tutoren

FREITAG 19. BIS SONNTAG 21. JUNI 2020

Studien- und Praxisprogramm Kriya-Tantra III

Shenphen Rinpoche zusammen mit Tibethaus-Tutoren

FREITAG 28. AUGUST BIS FREITAG 4. SEPTEMBER 2020

Abschlussretreat Studien- und Praxisprogramm Kriya-Tantra IV

Mit Tibethaus-Tutoren

Zeit | Wochenenden I-III, Freitag 18.30 Uhr

(Abendessen) **bis Sonntag 15 Uhr | Abschlussretreat,**

Freitag 18.30 Uhr (Abendessen) **bis Sonntag 15 Uhr**

Mitglieder 440 Euro | Nichtmitglieder 660 Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung

DONNERSTAG 19. BIS MONTAG 23. MÄRZ 2020

Die Bodhisattva-Gelübde Teil 4

Vertiefende Praxistage | Bikshu Tenzin Peljor

In den Bodhisattva-Gelübden sind exemplarisch viele Praxisthemmen des Mahayana-Buddhismus, wie z.B. die sechs Paramitas, enthalten. Indem man sich eingehend und meditativ mit ihnen auseinandersetzt, bekommt man einen tieferen Zugang zur Praxis der altruistischen Grundhaltung. Auf vielfachen Wunsch bietet Tenzin Peljor noch einmal ein Vertiefungsretreat zu diesem Thema an. Der Kurs wird in der Form einer Meditationsklausur inkl. Unterweisungen durchgeführt.

Zeit | Donnerstag 17 Uhr bis Montag 14 Uhr

Mitglieder 140 Euro | Nichtmitglieder 210 Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung

FREITAG 3. BIS SONNTAG 12. APRIL 2020

Die Dreizehn Reinen Visionen von Tagphu Dorje Chang

(The Thirteen Pure Visions of Tagphu Dorje Chang)

Ermächtigungen und Kommentarunterweisungen

S. E. Dagyab Rinpoche

Der diesjährige Osterkurs im Retreathaus Berghof besteht wieder aus zwei Teilen:

Teil A: Das vorbereitende, wichtige Herzsutra-Retreat dient dazu, beste innere und äußere Bedingungen für den Osterkurs zu schaffen.



Teil B: S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche wird zunächst eine große Anuttarayoga-Ermächtigung (*Wang*) in Demchog Drillbupa (*Heruka Gantapa*) mit fünf Gottheiten geben (Montag bis einschließlich Mittwoch) und anschließend den Zyklus der Dreizehn Reinen Visionen (tib.: *sTag-phu i dag-srang bcu-gsum*) übertragen (Donnerstag bis Sonntag). Dieser wurde vom Tagphu Pema Vajra (tib.: *sTag-phu pad-ma vajra*, 1876-1922) zusammengestellt.

Zu der Veranstaltung werden einige hohe tibetische Lehrer anreisen, die auch einen Teil der Kommentarunterweisungen übernehmen. Um diese Mehrkosten stemmen zu können, bitten wir um Spenden! (In Deutschland steuerabzugsfähig!) Die Unterrichtssprache ist normalerweise Englisch. Eine Übersetzung wird gegen einen Kostenbeitrag bereitgestellt. Für die Übersetzungskopfhörer bitte bis zum 1. Februar unter info@tibethaus.com anmelden.

Weitere Details zu den Teilnahmevoraussetzungen bitte der Homepage entnehmen oder mit Dr. Corina Aguilar-Raab: aguilar-raab@tibethaus.com in Verbindung setzen.

Teil A: Freitag, 3. April, 16 Uhr bis Sonntag, 5. April, 15 Uhr, Tagespauschale 5 Euro, Spendenempfehlung: mind. 20 Euro pro Tag

Teil B: Montag, 6. April, 14 Uhr (bitte rechtzeitig anreisen!) **bis Sonntag, 12. April, 15 Uhr** (Mittagessen und verbindliches Aufräumen)

Mitglieder 240 Euro | Nichtmitglieder 360 Euro | Ermäßigungen können unter bestimmten Umständen gewährt werden.

Anmeldung und Bezahlung des Kurses über:
office@retreathaus-berghof.de.

Teil A und Teil B jeweils zzgl. Verpflegung und Übernachtung (wenn man im Berghof übernachtet).

BUDDHISMUS

DONNERSTAG 14. BIS MONTAG 18. MAI 2020

□ Klarheit und Losgelöstheit

Lamrim-Kurzretreat | Sabine Leuschner und
Jochen Dienemann

Um wirklich zu einer inneren Erfahrung von Klarheit und Gelöstheit zu kommen, braucht man etwas Abstand vom Alltag. Ankommen, Runterkommen, Reinkommen, und dann das Glück genießen, sich mit den Themen des Stufenwegs etwas tiefer zu befassen. In diesen Tagen nehmen wir uns die Zeit, uns ganz auf die Meditationspraxis zu konzentrieren. Voraussetzung sind inhaltliche Vorkenntnisse und die Bereitschaft, mehrere Stunden des Tages in Meditation und Schweigen zu verbringen.

Zeit | Donnerstag 17 Uhr bis Montag 14 Uhr

Mitglieder 120 Euro | Nichtmitglieder 210 Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung

SAMSTAG 30. MAI BIS SAMSTAG 6. JUNI 2020

🌀 Der Tanz durch den grenzenlosen Raum

Praxis- und Studienretreat zu Naro Kachöma
Elke Hessel und Robert Jandaka

Wir möchten Euch einladen, mit uns zusammen in den Segen und die Inspiration der Vajrayogini Naro Khachöma einzutauchen. In stillen und geleiteten Meditationen, in Praxiseinheiten und Frage- und Antwortmodulen werden wir zusammen als Gruppe die Kernpunkte der Annutarayoga-Tantra-Praxis ergründen. Dabei begleiten uns in diesem Annäherungsretreat Erkenntnis, Freude, Konzentration und Verbundenheit, alles Aspekte dieses weiblichen Buddha. Zu einem späteren Zeitpunkt kann das Retreat mit einer Brandopferzeremonie maßgeblich abgeschlossen werden. Teilnahmevoraussetzung ist eine vollständige Ermächtigung im Muttertantra des Höchsten Yoga-Tantra sowie ein Jenang in Naro Kachöma.

Zeit | Samstag 17 Uhr bis Samstag 14 Uhr

Mitglieder 168 Euro | Nichtmitglieder 203 Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung

SAMSTAG 18. BIS FREITAG 24. JULI 2020

□ Abschlussretreat im Lamrim-Studienprogramm

Meditation | Dharma-Tutor/innen

Zum Ende des dreijährigen Studienprogramms „Stufen der inneren Entwicklung“ begeben wir uns zum dritten Mal in eine einwöchige Klausur, um die gehörten und erlernten Inhalte des letzten Studienjahrs meditativ zu verarbeiten, eine innere Erfahrung zu machen. Dieses Retreat ist auch für frühere Studienprogramm-

Absolvent/innen offen. In der geschützten Atmosphäre des Retreat-hauses Berghof können wir uns ganz nach innen wenden, schweigen, studieren, meditieren, Ruhe finden.

Zeit | Samstag 17 Uhr bis Freitag 14 Uhr

Mitglieder 150 Euro | Nichtmitglieder 195 Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung



Ausruhen im Berghof-Garten

VORSCHAU

MITTWOCH 9. BIS SONNTAG 13. SEPTEMBER 2020



Einfach sein

Retreat | Birgit Justl und Martin Brüger

DONNERSTAG 1. BIS SONNTAG 4. OKTOBER 2020



Chöd – Loslassen und Offenheit entwickeln

Einstieg in die Chöd-Praxis

Seminar | Ehrw. Lodrö Rinpoche

MITTWOCH 12. BIS MITTWOCH 18. NOVEMBER 2020



Vertiefungsretreat Vajrayogini | Roland Schönwitz

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

MONTAG 6. BIS MITTWOCH 8. JANUAR 2020

Cognitively-Based Compassion Training – CBCT®

3-Tage Kompaktkurs | Prof. Dr. Geshe Lobsang Tenzin Negi

CBCT® (dt.: Kognitiv-basiertes Mitgefühlstraining) ist eine Methode, um ein stärkeres Wohlbefinden durch die Anwendung von reflektierenden Übungen zu kultivieren. CBCT wurde 2004 von Prof. Negi an der Emory Universität in Atlanta, GA, USA, entwickelt. Die darin beinhalteten Praktiken unterstützen die Entwicklung einer Vielzahl von geistigen Qualitäten, Erfahrungen und Verhaltensweisen wie z.B. Dankbarkeit, Großzügigkeit und Warmherzigkeit.

Im Grundkurs werden sowohl die Inhalte und Hintergründe thematisiert wie auch verschiedene reflektierende Übungen und Meditationspraktiken angeleitet und praktiziert. Informationen: www.tibethaus.com oder info@tibethaus.com

Um verbindliche Anmeldung bis zum 15. Dezember wird gebeten.

Zeit | Montag 10 Uhr bis Mittwoch ca. 18 Uhr

Mitglieder 380 Euro | Nichtmitglieder 500 Euro

Ermäßigung für Studenten

DONNERSTAG 9. BIS SAMSTAG 11. JANUAR 2020

SEE Learning – Eine Initiative zur Bildung des Herzens

Interner Weiterbildungskurs für Pädagogen

Prof. Dr. Geshe Lobsang Tenzin Negi und CCSCBE Team,

Dr. Corina Aguilar-Raab, Silvia Wiesmann, M.A., u.a.

DONNERSTAG 16. JANUAR 2020

MBCT – Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Depression

Informationsabend | Monika Kansy

Das 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 MBCT 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 Teilnehmenden, Frühwarnsymptome, wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, rechtzeitig wahrzunehmen und Grübelprozesse zu unterbrechen. Interessierte können dann im MBCT-Seminar ab 6. Februar 2020 diese Methode vertiefen.

Um Anmeldung bis zum 14. Januar wird gebeten.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

SONNTAG 19. JANUAR 2020

Gefühle verstehen – „Innerlich stark sein!“

Trainingsprogramm Emotionale Intelligenz für Kinder

Tenzin Peljor und Nicole Haubitz

Wir wollen erforschen, welche Gefühle es gibt, welche uns stärken oder schwächen, und wie wir mit unterschiedlichen Situationen mutig umgehen können. Wir erlernen, wie wir die Gefühle, die uns stark und mutig machen, wie einen Muskel trainieren können.

„Innerlich stark sein!“ ist ein Trainingsprogramm in neun Einheiten (Modulen) für die Altersgruppe 8-11 Jahre.

Folgende Termine im Kinderkurs sind vorgesehen: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 1.3., 8.3., 15.3.2020.

Der Kurs kann nur als Ganzes besucht werden. Teilnehmerzahl: min. 8 bis max. 12 Kinder.

Um Anmeldung bis zum 12. Januar wird gebeten.

Zeit | jeweils sonntags, 17 bis 18.30 Uhr

Kinder von Tibethaus-Mitgliedern 210 Euro | regulär 250 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

FREITAG 31. JANUAR BIS SONNTAG 2. FEBRUAR 2020

Selbstmitgefühl – Eine heldenhafte Reise zu Mut, Liebe und Verbundenheit

Seminar | Christine Longaker

Die weltbekannte Autorin des Buches „Dem Tod begegnen und Hoffnung finden“, Pionierin der Hospiz-Bewegung und des Spiritual Care-Wesens ist zum ersten Mal im Tibethaus. Wie gehen wir mit uns um, wenn wir in Schwierigkeiten sind, wenn etwas schief läuft oder wir einen Fehler machen? Untersuchungen zeigen, dass sich Selbstkritik ungünstig auf Erfolg, Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt. Selbstkritik führt zu Isolation, Anspannung und Leid, Selbstmitgefühl hingegen führt zu Vertrauen, Wohlbefinden und aufrichtiger Verbundenheit. Ziel dieses Seminar ist es, den Teilnehmern zu helfen, Verständnis zu entwickeln sowie Fertigkeiten und angeleitete Kontemplation zu erlernen, die innere Heilung und Widerstandskraft fördern, unter anderem: Mitgefühl für uns selbst, Mitgefühl für unseren Körper, Entwicklung von Liebe und Selbstvergebung.

Um Anmeldung bis zum 14. Januar wird gebeten.

Zeit | Freitag 19 bis 21 Uhr | Samstag 10 bis 18 Uhr

Sonntag 9.30 bis 13 Uhr

Mitglieder 120 Euro | Nichtmitglieder 160 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

DONNERSTAG 6. FEBRUAR 2020

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Depression (MBCT)

8-Wochen-Programm (Kurs 1_2020) | Monika Kansy

Inhalte siehe Infoabend vom 16.1.

Folgende Termine im MBCT-Kurs 1_2020 sind vorgesehen:

6.2., 13.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4. und ein Übungstag am 22.3.2020 von 10 bis 16 Uhr. Max. 12 Teilnehmer.

Um Anmeldung bis zum 31. Januar wird gebeten.

Zeit | jeweils donnerstags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 360 Euro | Nichtmitglieder 420 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

FREITAG 14. FEBRUAR 2020

Musiktherapie in der Begleitung von Sterbenden

Vortrag und Diskussion | Dr. Marco Warth

Musiktherapie wird bereits seit Gründung der ersten, modernen Palliativeinrichtungen in der ganzheitlichen Behandlung und Begleitung von Menschen mit unheilbaren Erkrankungen eingesetzt. Musiktherapeut/innen nutzen Techniken aus den Bereichen Entspannung/Imagination, Lied- und Improvisationsformen, um zu einer Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und Angehörigen beizutragen. Bisherige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass mit Musiktherapie das Wohlbefinden von schwerstkranken Patienten verbessert werden kann und dass sich Belastungen wie Schmerzen, Ängste oder Stresserleben reduzieren lassen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entwicklung und den aktuellen Stand von Musiktherapie in der Palliativversorgung und wird sowohl auf aktuelle Forschungsarbeiten eingehen als auch Einblicke in die praktische Arbeit von Musiktherapeut/innen geben. Um Anmeldung bis zum 6. Februar wird gebeten.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro | für die Teilnehmer von SÄLRIG III verbindlich und kostenfrei

SAMSTAG 15. FEBRUAR 2020

Einrichtungen und Einsatzmöglichkeiten für ehrenamtliche Sterbebegleiter in und um Frankfurt

Vortrag und Diskussion | Dipl.-Psych. Monika Müller-Herrmann

Das Ehrenamt hat in der Hospizarbeit schon immer eine große Rolle gespielt. Welche Einrichtungen gibt es, wie nehme ich Kontakt zu ihnen auf, was erwarten die Einrichtungen von mir? Was sind die Unterschiede im ambulanten und im stationären Engage-

ment? Was sind patientenferne, was sind patientennahe Einsätze? Frau Müller-Herrmann gibt in diesem Abendvortrag einen Überblick und steht für Fragen zur Verfügung.

Um Anmeldung bis zum 7. Februar wird gebeten.

Zeit | 10 bis 12 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro | für die Teilnehmer von SÄLRIG III verbindlich und kostenfrei

FREITAG 21. BIS SONNTAG 23. FEBRUAR 2020

Training Positive Neuroplastizität – Das Gute aufnehmen

Training des Programms der Positiven Neuroplastizität nach Rick Hanson | Dirk Ortlinghaus

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften zeigen, dass das Gehirn schrittweise und bewusst verändert werden kann. Ziel des Trainings ist es, die Aufmerksamkeit und Haltung auf nützliche, positive und angenehme Zustände zu richten und diese zu inneren Ressourcen zu entwickeln. Mit Theorie, praktischen Übungen und Meditationen lernen Sie Möglichkeiten kennen, das Positive in sich zu stärken und langfristig im Gehirn zu verankern (Neuroplastizität) und damit körperliche und psychische Gesundheit zu stärken. Um Anmeldung bis zum 14. Februar wird gebeten.

Zeit | Freitag 18 bis 21 Uhr | Samstag 10 bis 18 Uhr

Sonntag 9.30 bis 16 Uhr

Mitglieder 205 Euro | Nichtmitglieder 255 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

MITTWOCH 18. MÄRZ 2020

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 27. April diese Methode an sieben Abenden weiter vertiefen. Um Anmeldung bis zum 16. März wird gebeten.

Zeit | 19.30 bis 21.30 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

MONTAG 27. APRIL 2020

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Friedens

Einstiegsseminar in 7 Abenden | Heinz Lovetinsky

Folgende Termine sind vorgesehen: 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 8.6., 15.6.2020.

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des Kursleiters am Eschersheimer Turm statt und kann nur als Ganzes besucht werden. Max. 16 Teilnehmer.

Um Anmeldung bis zum 20. April wird gebeten.

Zeit | jeweils montags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 245 Euro | Nichtmitglieder 295 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

MITTWOCH 6. MAI 2020

MBCL Mindfulness-Based Compassionate Living

8-Wochen-Programm in (Selbst)Mitgefühl (Kurs 1_2020)

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.

Folgende Termine im MBCL Kurs 1_2020 sind vorgesehen:

6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7. und ein Übungstag am 28.6.2020 von 10 bis 16 Uhr. Max. 12 Teilnehmer.

Um Anmeldung bis zum 30. April wird gebeten.

Zeit | jeweils mittwochs, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 360 Euro | Nichtmitglieder 420 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

FREITAG 15. MAI 2020

Einführung in die heilende Kraft der Präsenz

Interaktiver Vortrag | Silvia Wiesmann

Achtsamkeit und Präsenz sind für die Begleitung von Menschen am Lebensende eine besondere Bereicherung – nicht nur für den Kranken und Sterbenden, sondern auch für die Begleiterin bzw. den Begleiter selbst. In diesem interaktiven Abendvortrag wird es um die Einführung in die heilende Kraft der Präsenz in der Begegnung mit dem Sterben und Tod gehen.

Um Anmeldung bis zum 9. Mai wird gebeten.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro | für die Teilnehmer von SÄLRIG III verbindlich und kostenfrei

FREITAG 22. BIS SONNTAG 24. MAI 2020

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

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

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).

Um Anmeldung bis zum 13. Mai wird gebeten.

Zeit | Freitag 17.30 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr

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)

MITTWOCH 3. JUNI 2020

Was ist Dir wichtig? Und lebst Du es schon?

Interaktiver Vortrag | Tom Pinkall

Als Menschen schaffen wir es problemlos, verbal zu sagen, was uns wichtig ist und zugleich mehr oder minder dagegen zu leben. Wie Werte uns Orientierung und eine Ausrichtung für unser Handeln ermöglichen können und was das auch mit Verzicht zu tun hat, ist Thema unseres Abends in Übungen, Worten und in Stille.

Um Anmeldung bis zum 27. Mai wird gebeten.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

FREITAG 19. JUNI 2020

Die Wolken verlieren – den Himmel gewinnen

Interaktiver Vortrag | Beate Dirkschnieder & ggf.

Marie-Louise Hörler

In diesem Vortrag wird es darum gehen, wie uns Aspekte des tibetischen Buddhismus helfen können, die Trauer nach dem Verlust eines geliebten Menschen zu bewältigen.

Um Anmeldung bis zum 15. Juni wird gebeten.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro | für die Teilnehmer von SÄLRIG III verbindlich und kostenfrei

FREITAG 24. JULI 2020

Krebs – Entstehung, Verlauf und Behandlung sowie palliativmedizinische Aspekte

Vortrag | Prof. Dr. Manfred Hensel

Krebs ist in Deutschland die zweithäufigste Todesursache nach Herz-Kreislaufkrankungen und spielt daher im Zusammenhang mit der Begleitung von Sterbenden eine wichtige Rolle. Prof. Dr. Manfred Hensel wird uns in diesem Abendvortrag eine kurze Einführung zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen und Männern, deren Entstehung, Verlauf und Behandlung geben und dabei auch palliativmedizinische Aspekte vertiefen.

Um Anmeldung bis zum 10. Juli wird gebeten.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro | für die Teilnehmer von SÄLRIG III verbindlich und kostenfrei

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Christian Stocker © Stefanie Kösling

Das 8-Wochen-Programm basiert auf dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten Mindfulness-Based Stress Reduction Programme (MBSR), das weltweit inzwischen 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. Besonderen Wert wird im MBSR 8-Wochen-Programm auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit gelegt. Verschiedene Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen werden vorgestellt und detailliert eingeübt. Sanfte Körperarbeit aus dem Yoga rundet das Spektrum der Übungen ab. 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.

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

INFO-ABENDE UND MBSR-KURSE IM 1. HALBJAHR

MONTAG 27. JANUAR 2020

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn

8-Wochen-Programm (Kurs 1_2020) | Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 1_2020 sind vorgesehen: 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 2.3., 16.3., 23.3. und ein Übungstag am 14.3.2020 von 10 bis 16 Uhr.

Um Anmeldung bis zum 20. Januar wird gebeten.

Zeit | jeweils montags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DIENSTAG 28. JANUAR 2020

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn

8-Wochen-Programm (Kurs 1a_2020) | Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 1a_2020 sind vorgesehen: 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 3.3., 17.3., 24.3. und ein Übungstag am 15.3.2020 von 10 bis 16 Uhr.

Um Anmeldung bis zum 21. Januar wird gebeten.

Zeit | jeweils dienstags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DONNERSTAG 13. FEBRUAR 2020

MBSR Informationsabend

Leitung | Christian Stocker

Dieser Informationsabend für den zweiten Durchgang der 8-Wochenkurse 2020 (Kursbeginn am 4.5. und 5.5.2020) dient dazu, die von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte und wissenschaftlich erforschte MBSR- Methode (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen.

Um Anmeldung bis zum 11. Februar wird gebeten.

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Auf Spendenbasis

MONTAG 4. MAI 2020

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn

8-Wochen-Programm (Kurs 2_2020) | Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 2_2020 sind vorgesehen: 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6. und ein Übungstag am 13.6.2020 von 10 bis 16 Uhr.

Um Anmeldung bis zum 27. April wird gebeten.

Zeit | jeweils montags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DIENSTAG 5. MAI 2020

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn

8-Wochen-Programm (Kurs 2a_2020) | Christian Stocker

Folgende Termine im Kurs 2a_2020 sind vorgesehen: 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6. und ein Übungstag am 14.6.2020 von 10 bis 16 Uhr.

Um Anmeldung bis zum 28. April wird gebeten.

Zeit | jeweils dienstags, 18.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 340 Euro | Nichtmitglieder 390 Euro

Ermäßigung auf Anfrage

DONNERSTAG 18. JUNI 2020

MBSR Informationsabend

Leitung | Christian Stocker

Dieser Informationsabend für den dritten Durchgang der 8-Wochenkurse 2020 (Kursbeginn nach den hessischen Sommerferien am 17.8. und 18.8.2020) dient dazu, die von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte und wissenschaftlich erforschte MBSR-Methode (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen.

Um Anmeldung bis zum 16. Juni wird gebeten.

Zeit | 19 bis 20.30 Uhr

Auf Spendenbasis

PERSÖNLICHKEIT UND GESELLSCHAFT

WEITERE TERMINE FÜR MBSR-ABSOLVENTEN

MBSR – Vertiefung der Übungspraxis

Kursleitung | Christian Stocker

Die 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 6. FEBRUAR 2020

Um Anmeldung bis zum 4. Februar wird gebeten.

DONNERSTAG 2. APRIL 2020

Um Anmeldung bis zum 31. März wird gebeten.

DONNERSTAG 25. JUNI 2020

Um Anmeldung bis zum 23. Juni wird gebeten.

SONNTAG 10. MAI 2020

MBSR „Tag der Achtsamkeit“ im Retreathaus Berghof rb

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. Um Anmeldung bis zum 3. Mai wird gebeten.

Zeit | 10 bis 16 Uhr

Mitglieder 60 Euro | Nichtmitglieder 80 Euro

Ort | Retreathaus Berghof, Wiesen im Spessart

SÄLRIG

ÜBERBLICK ÜBER DIE SÄLRIG-VERANSTALTUNGEN in 1_2020 (für SÄLRIG III-Teilnehmer und SÄLRIG-Absolventen)

SAMSTAG 18. JANUAR 2020

Sterbebegleitung konkret: Basale Stimulation – Am Ende der Sprache

3. Teil des Drei-Tagesseminars im Rahmen der SÄLRIG-Ausbildung
Dorothea Mihm

FREITAG 14. BIS SAMSTAG 15. FEBRUAR 2020

Buddhistisch orientierte Begleitung in der letzten Lebensphase: Am Ende – was bleibt? Bestattungen und Abschiedsrituale

Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab

SAMSTAG 7. MÄRZ 2020

Hospiz-Besuch im Rahmen der SÄLRIG-Weiterbildung

Leitung | Judith Christanz (Stellvertretende Hospizleitung)

SAMSTAG 16. MAI 2020

Die heilende Kraft der Präsenz

Tagesworkshop | Silvia Wiesmann

SONNTAG 17. MAI 2020

Kommunikation in der Begleitung von Menschen am Lebensende

Seminar und Praxisnachmittag | Dr. Corina Aguilar-Raab

SAMSTAG 20. JUNI 2020

Heilsame Kräfte in der Abschiedszeit beleben: Wir wissen alles, wir müssen uns nur daran erinnern!

Tagesworkshop | Beate Dirkschnieder & ggf. Marie-Louise Hörler

SAMSTAG 25. UND SONNTAG 26. JULI 2020

Tibetisch-buddhistische und andere spirituelle Praktiken im Umgang mit Sterben und Tod

Seminar und Praxisnachmittag | Dr. Corina Aguilar-Raab & eingela-
dene Dozenten

Praxisnachmittage für SÄLRIG-III-Teilnehmer/innen

SONNTAG 17. MAI 2020

SONNTAG 21. JUNI 2020

SAMSTAG 25. UND SONNTAG 26. JULI 2020

Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab



Bodenrelief am Svayambhunath

DONNERSTAG 23. JANUAR 2020

Bodhgaya – der Ort der Erleuchtung

Lichtbildvortrag | Minka Hauschild

Siddharta Gautama ging nach Jahren strenger asketischer Übung in ein damals unbekanntes Dorf und ließ sich in einer Vollmondnacht unter einem Baum nieder, um vollständiges Erwachen zu erlangen. Heute ist dieser Ort, Bodhgaya im Norden Indiens, die wichtigste buddhistische Pilgerstätte. Buddhisten aus allen asiatischen Ländern umrunden den Bodhi-Baum und den Mahabodhi-Tempel, und aus Lautsprechern dröhnt ein Gemisch aus Sprechgesängen und Mantras. Ungerührt davon vollziehen Ordinierte und Laien ihre Niederwerfungen. Ihnen zuzuschauen oder bei den Lichtern, die abends am Tempel angezündet werden, zu sitzen, kann zutiefst bewegend sein. Minka Hauschild ist schon viele Male an diesem heiligen Ort gewesen, der gleichermaßen berührt wie irritiert.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

SONNTAG 23. FEBRUAR 2020

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

Am letzten Tag des alten tibetischen Jahres erfolgt in Tibet (und auch im Tibethaus) die gemeinsame (rituelle und konkrete) Reinigung des Hauses. Anschließend wird traditionell eine spezielle Suppe, genannt „Guthuk“, gegessen. Diese birgt besondere Teigtaschen, die mit zukunftsweisenden Symbolzetteln gefüllt sind. Wir werden auch in weitere, teilweise sehr lustige Neujahrsrituale einführen. Die Veranstaltung wird zusammen mit dem Verein der Tibeter Deutschland, Regionalgruppe Rhein/Main, organisiert.

Um Anmeldung bis zum 20. Februar wird gebeten.

Zeit | 16 bis 19.30 Uhr

Auf Spendenbasis

SAMSTAG 29. FEBRUAR 2020

Tibetische Neujahrsfeier 2147

Das Jahr der männlichen Eisenratte 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.

Um Anmeldung bis zum 25. Februar wird gebeten.

Zeit | Wird auf der Homepage bekanntgegeben

Auf Spendenbasis

DONNERSTAG 19. MÄRZ 2020

Die Wandmalereien des geheimen Lukhang-Tempels in Lhasa

Lichtbildvortrag | Jakob Winkler

Der Tibetologe und buddhistische Lehrer Jakob Winkler forscht seit Jahren zu den außergewöhnlichen Wandmalereien des Lukhang-Tempels, der malerisch hinter dem Potala in Lhasa inmitten eines kleinen Sees liegt. Sie zeigen u. a. Kalachakra, die Herrscher von Shambhala, Episoden der tibetischen „Oper“, die 84 Mahasiddhas sowie einzigartige Darstellungen der essentiellen buddhistischen Dzogchen-Lehre mit ihren verschiedenen yogischen Methoden zur Verwirklichung des Regenbogenkörpers. Der Referent ist Co-Autor des außergewöhnlichen Bildbands „Murals of Tibet“, in dem sich die fantastischen Lukhang-Fotos von Thomas Laird finden.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro | Schüler/Studenten frei

KUNST UND KULTUR

FREITAG 20. MÄRZ 2020

Kulturen und Religionen in Frankfurt

Vernissage im Tibethaus | Fotografien von Rafael Herlich

Der Frankfurter Fotograf Rafael Herlich hat sein Herzensprojekt verwirklicht und die Vielfalt der Kulturen und Religionen in Frankfurt mit großformatigen eindringlichen Fotos eingefangen. Zu sehen sind Menschen, Orte und Initiativen – darunter auch das Tibethaus –, die für das friedliche Miteinander in der Stadt stehen. Diese Wanderausstellung ist von Rat der Religionen gefördert worden. Im Tibethaus wird eine Auswahl der Bilder zu sehen sein.

Wir laden herzlich zur Vernissage ein!

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Kostenfrei

DONNERSTAG 26. MÄRZ 2020

Das Herz der Welt

Lichtbildvortrag | Ian Baker

Eine außergewöhnliche Reise zu einem der wildesten und unzugänglichsten Orte der Erde und eine Pilgerreise ins Herz Tibets. Ein Teil der Schlucht des Tsangpo-Flusses blieb lange Zeit ein leerer Fleck auf der Landkarte, bis der Weltklassekletterer und buddhismuskundige Ian Baker die tibetischen Legenden genauer unter die Lupe nahm. Nach mehreren Jahren des Kampfes mit steilen Klippen, Strudeln von unpassierbarem Wildwasser und dichten, von Blutegeln befallenen Dschungeln erreichten Baker und sein von National Geographic gesponsertes Team die Tiefen der Tsangpo-Schlucht und entdeckten einen 108 Fuß hohen Wasserfall. Mit ihrer Dokumentation machten sie weltweit Schlagzeilen.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro | Schüler/Studenten frei

SAMSTAG 28. MÄRZ 2020

Bhutan-Tag im Tibethaus

Tourismus in Bhutan im Spannungsfeld der Moderne: Ist das Prinzip Low Volume – High Value noch zeitgemäß?

Der regionale Tourismus in Bhutan wächst ungebremst, während die Besucherzahlen aus Europa und den USA eher rückläufig sind. Bereits 2017 waren 72% der insgesamt 250.000 Touristen sogenannte regionale Touristen, überwiegend aus Indien. Sicherlich, viele Hoteliers freuen sich über die gute Bettenauslastung, andererseits könnte das Reiseland Bhutan aber an Exklusivität einbüßen. Gemeinsam mit Ihnen möchte die Bhutan-Gesellschaft dieses Thema auf ihrer Jahrestagung diskutieren.

Das detaillierte Programm wird Anfang 2020 auf der Webseite www.bhutan-gesellschaft.de veröffentlicht werden.

Anmeldung bitte bis zum 14. März 2020 per E-Mail an: info@bhutan-gesellschaft.de

Zeit | 11.30 bis 17 Uhr

Mitglieder und Nichtmitglieder 15 Euro

DONNERSTAG 7. MAI 2020

Ritual-Objekte und Rituale im tibetischen Buddhismus

Vortrag und Book-Launch | Dr. Michael Henss

Anlässlich der Veröffentlichung von „Buddhist Ritual Art of Tibet“ soll diese erstmalige Präsentation einen Einblick in die wenig bekannten Ritual-Instrumente und in die mit ihnen verbundenen Rituale des tibetisch-buddhistischen Kulturkreises geben. Eine Auswahl besonders interessanter Zeremonialobjekte von ritualistisch und künstlerisch hoher Bedeutung sowie Erklärungen hochrangiger Äbte und Tulkus geben faszinierende Kenntnis zu einem auch Fachkundigen noch kaum vertrauten Thema. Wann und wie werden Vajra und Tormas, Phurbas, Geisterfallen, Altarausstattung und Feuerrituale verwendet?

Das von Dazyab Rinpoche mit einem kenntnisreichen Vorwort eingeleitete umfangreiche Buch mit über 400 Abbildungen ist ein systematisches Referenzwerk zu Ikonographie und Symbolik, Typologie und Ritualgebrauch, Kunst und Handwerk.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler/Studenten frei

MONTAG 6. UND SONNTAG 12. JULI 2020

Dalai Lama Geburtstag und Feier

Anlässlich des 85. Geburtstags unseres Schirmherrn werden wir zusammen mit den Tibetern feiern, für sein langes Leben beten und ein Rauchopfer (Sangchö) darbringen. Bitte eine Blume für den Altar mitbringen.

Um Anmeldung bis zum 1. Juli wird gebeten.

Am Montag, dem eigentlichen Geburtstag, wird es nur eine kleine Zeremonie geben. Gefeierte wird am Sonntag gemeinsam mit dem Verein der Tibeter, Regionalgruppe Rhein/Main.

Zeit | Wird auf der Homepage bekanntgegeben

Auf Spendenbasis



FREITAG 24. JANUAR 2020

KORA-Yoga-Lehrzeit

Ein intensiver Yoga-Praxis- und Studienkurs ab April 2020

Minka Hauschild | Informationsabend

In der am 18.-19. April beginnenden Ausbildung erhalten die Teilnehmer/innen von der erfahrenen Yoga-Lehrerin ein geeignetes Fundament für die eigene Yoga-Praxis und Lehrtätigkeit. Sie lernen, sich mit Hilfe von Asana, Pranayama, Energiearbeit und Meditation immer wieder zu balancieren und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Eine Besonderheit dieser Ausbildung wird sein, dass wir uns im Rahmen der Philosophie, Psychologie und Meditation auf die Shamata/Vipassana-Methode des Buddhismus beziehen. Der Fokus liegt dabei auf dem Satipatthana Sutta, der Lehrrede von der Grundlage der Achtsamkeit. Dauer der Ausbildung 15 Monate (neun Wochenenden und zwei Kompaktwochen zu je 6 Tagen, insgesamt 272 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten). Die Lehrzeit orientiert sich am Curriculum der Rahmenrichtlinien des BDY (Berufsverband der Yogalehrenden Deutschland). Sie erhalten mit bestandener Abschlussprüfung ein Zertifikat.

Mitglieder 2.700 Euro | Nichtmitglieder 3.000 Euro inklusive Anmelde- und Prüfungsgebühr, Seminarunterlagen. Die Kursgebühr kann nach Absprache auch in vierteljährlichen Raten bezahlt werden. Bei Anmeldung bis 1.2.2020: 100 Euro Nachlass.

Max. Teilnehmerzahl 18.

Weitere Informationen bzw. Anmeldung auf der Tibethaus-Homepage oder unter info@tibethaus.com

Zeit | 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Auf Spendenbasis

Basiswissen Traditionelle Tibetische Medizin (TTM)

Kompaktkurs | Prof. Dr. Klaus Jork und Christine Koch

Die kostbare, auf Beobachtung, Erfahrung und Weisheit basierende tibetische Heilkunde wird von dem erfahrenen Frankfurter Mediziner Prof. Dr. Klaus Jork, der sich seit mehreren Jahrzehnten mit der Thematik auseinandersetzt, an sechs Freitagnachmittagen 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.

FREITAG 24. JANUAR 2020

Geschichte und Grundlagen der TTM

FREITAG 28. FEBRUAR 2020

Praxis der TTM

FREITAG 3. APRIL 2020

Diagnostik in der TTM

FREITAG 22. MAI 2020

Mensch, Krankheit und Ernährung

FREITAG 26. JUNI 2020

Therapie in der TTM

FREITAG 21. AUGUST 2020

Stadien der Auflösung und Leerheit

Zeit | jeweils freitags, 15 bis 18.45 Uhr

Mitglieder 260 Euro | Nichtmitglieder 380 Euro

Studenten 90 Euro

Mögliche Preisnachlässe bitte im Büro anfragen.

Weitere Informationen zur Anmeldung etc. finden sich auf unserer Homepage.

Bitte bis spätestens 13. Januar 2020 anmelden unter:

info@tibethaus.com



SONNTAG 26. APRIL 2020

Flipflopfit in den Frühling – 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. Wir erfahren, wie wir Flipflops und Wäscheklammern als Training für die Fußmuskulatur nutzen können und verwöhnen unsere Füße mit einer Fußmassage. Bitte die eigenen Flipflops mitbringen.

Anmeldung bitte bis zum 22. April.

Zeit | 14.30 bis 18.30 Uhr

Mitglieder 40 Euro | Nichtmitglieder 55 Euro

FREITAG 29. MAI 2020

Wenn die Welt nur noch Schmerz ist – Der Umgang mit chronischen Schmerzen aus der Sicht der TTM e

Vortrag | Dr. Namgyal Phunrab

Der hochgeschätzte Arzt und Botaniker Dr. Namgyal Phunrab sieht Krankheiten immer im Kontext des ganzheitlichen Ansatzes der traditionellen tibetischen Medizin, die geistige Einstellung, Lebensweise, Ernährung und äußere Therapien in die Behandlung einbezieht. Im Vortrag vermittelt er einen anderen Blickwinkel im Umgang, der Behandlung und der Herausforderung von chronischen Schmerzen, die jeden von uns treffen können.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 15 Euro | Nichtmitglieder 20 Euro

Schüler/Studenten kostenfrei

SAMSTAG 30. UND SONNTAG 31. MAI 2019

Offene Weite, geschützter Raum – Über den Umgang mit Sterbenden im Rahmen der TTM e

Workshop | Dr. Namgyal Phunrab

In der tibetischen Kultur gibt es eine uralte Tradition im achtsamen, liebevollen und offenen Umgang mit Sterbenden. Dr. Namgyal Phunrab wird die spirituellen und medizinischen Grundlagen dieser Einstellung auf der Basis der traditionellen tibetischen Heilkunde darlegen und auch praktische Anleitungen geben. 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 | 50 % Nachlass für SÄLRIG-Kursteilnehmer und -Absolventen sowie Studenten.

NEU: GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Tanja Wanda Dias bietet im Tibethaus individuelle Beratungen an, für die Termine vereinbart werden können.

Schwerpunkt ihrer Arbeit sind das Erstellen von individuellen Gesundheitskonzepten für das Erhalten und Wiederherstellen von Gesundheit und Wohlbefinden auf ganzheitlicher Basis sowie Begleitung und Beratung in schwierigen Lebensphasen.

Termine können unter: dias@tibethaus.com angefragt werden.



Karsten Schmidt im Dialog mit den Teilnehmern

WISSENSCHAFT + FORUM BUDDHISMUS IM DIALOG

FREITAG 13. MÄRZ 2020

Buddhismus im Dialog mit der Baha'i-Religion

Diskussionsrunde | Dr. Karsten Schmidt im Gespräch mit
Dr. Armin Eschraghi

Die weltweit verbreitete Baha'i-Religion entstand im Iran des 19. Jh. und versteht sich als neue monotheistische Offenbarungslehre. Im Zentrum steht die Vorstellung einer dreifachen Einheit: die Einheit Gottes, die Einheit der göttlichen Offenbarer und die Einheit der Menschheit. Offenbarung wird als ein fortschreitender Prozess verstanden, der alle bekannten Religionen und ihre Stifterpersönlichkeiten miteinschließt. In diesem Sinne gilt auch der Buddha als Prophet, und neben den originären Schriften der Baha'i selbst bilden Passagen aus buddhistischen Texten, zusammen mit denen anderer Traditionen, einen Teil der Andachten. Mit dem renommierten Experten der Baha'i-Religion Dr. Armin Eschraghi gehen wir der Frage nach, wie genau sich das Verhältnis zum Buddhismus aus der Sicht der Baha'i darstellt, welche Antworten sich darauf aus buddhistischer Sicht anbieten und wo zwischen beiden Traditionen Gemeinsamkeiten oder auch Unterschiede bestehen. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Tibethaus-Reihe „Forum Buddhismus im Dialog“ statt.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler und Studenten frei

DONNERSTAG 14. MAI 2020

Karma und Leerheit

Vortrag und Diskussion | Prof. Dr. Karl-Heinz Brodbeck

Karl-Heinz Brodbeck, dessen Buch „Wahrheit und Illusion“ im Tibethaus Verlag erschienen ist, ist wieder unser Gast. Er diskutiert mit uns den Begriff „Karma“, der inzwischen fast inflationär verwendet wird. Ereignisse, die nicht sofort durchsichtig sind, werden durch die Zuschreibung von gutem oder schlechtem Karma nur anders benannt, aber nicht erklärt. Was besagt die Karma-Lehre im ursprünglichen Buddhismus und in späteren Traditionen genau? Und wie steht „Karma“ in Beziehung zu den zentralen Aussagen der buddhistischen Philosophie? Der Vortrag erläutert hier besonders die Beziehung des Karma-Begriffs zur „Leerheit“ unter Rückgriff auf die Philosophie von Nagarjuna, ergänzt durch die durchaus kritische Frage nach der Wiedergeburt – im Licht der Nahtodforschung und neuerer Bewusstseinstheorien.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Mitglieder 10 Euro | Nichtmitglieder 15 Euro

Schüler und 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. 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 werden Arbeitsunterlagen bereitgestellt.

Leitung | Prof. Dr. Klaus Jork

Zeit | jeweils von 19 bis 20.30 Uhr

Spendenempfehlung 5 Euro

DONNERSTAG 16. JANUAR 2020

Gib nichts auf und halte nichts fest – ein spiritueller Weg

Die indische Spiritualität kann in zwei Richtungen eingeteilt werden: in eine asketische, weltverneinende und in eine welt- und sinnenbejahende. Der kashmirische Shivaismus ist eine Lehre, die dem Leben zugewandt ist. Diese nicht dualistische Lehre unterscheidet die Energien Wille, Erkenntnis und Handeln. Können wir lernen, das Leben und Besitz zu genießen, ohne abhängig und gierig zu werden?

CAFÉ PHILOSOPHIE IM TIBETHAUS

DONNERSTAG 27. FEBRUAR 2020

Advaita Vedanta und die Lehre Sankaras

Sankara (788-820) schuf eine Synthese aus Erkenntnis (*jnana*), Hingabe (*bhakti*) und Handlung (*karma*), so dass jeder nach Verwirklichung Strebende den Weg einschlagen kann, der ihm am ehesten entspricht. Er lehrte: 1. Das Höchste ist wirklich. 2. Die Welt ist Illusion. 3. Das Höchste ist die Welt. Handelt es sich dabei nicht um ein Paradoxon? Er lehrte zu unterscheiden und Vergängliches loszulassen.

DONNERSTAG 12. MÄRZ 2020

Die Kunst, einen Drachen zu reiten

Zahllose Menschen haben den Film „Avatar“ gesehen. Drachen sind die Reittiere in diesem Fantasiereich. Ein Ankömmling fragt: „Woran erkenne ich meinen Drachen?“ „Dass er dich töten will“, lautet die Antwort. Was ist mit dem Drachen gemeint? Wie erkennen wir unseren „Drachen“ und lernen, ihn zu reiten? Diese Fragen sind keine Märchen, sondern erfordern das Erkennen dunkler Anteile in uns und den Umgang damit.

DONNERSTAG 16. APRIL 2020

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

Die Katha-Upanishad aus dem Yajurveda beschreibt die Begegnung von Naciketas mit dem Tod, dem er die letzten Fragen zu Sein und Nichtsein stellt. Mit dem Gleichnis vom Wagen wird der Blick nach innen gerichtet und aufgezeigt, wie der Tod überwunden werden kann. Können wir die beschriebene Erkenntnis auch in unserem Alltag nutzen?

DONNERSTAG 14. MAI 2020

„Ursprüngliches Gewahrsein völliger Gegenwärtigkeit“ – Was bedeutet das und wie kann ich mich diesem Verständnis nähern?

Die Lehren des Dzogchen im tibetischen Buddhismus beschreiben: Mit nicht-dualer Wahrnehmung, dem „ursprünglichen Gewahrsein völliger Gegenwärtigkeit“, kann die nicht erschaffene Natur des Geistes intuitiv erfahren werden. Dieser Satz konfrontiert uns mit mehreren Begriffen, die sich ohne Kenntnis ihrer Bedeutung dem Alltagsverständnis entziehen. Wir wollen uns schrittweise diesem Verständnis nähern und untersuchen, was es für uns bedeuten kann.

DONNERSTAG 25. JUNI 2020

Die acht Phasen der Auflösung – Lehren tibetischer Totenbücher

Sterben und Tod machen uns Angst, da jeder um dieses unausweichliche Ende weiß. Diese Angst wird auch nicht geringer, wenn man täglich Mord und Totschlag im Fernsehen und in Computerspielen erleben kann. Stellen wir uns dieser Angst und betrachten die „Acht Stadien der Auflösung“ nach dem Verständnis des tibetischen Buddhismus. Kann uns diese Übung die Angst vor dem Tod nehmen?



Tibetische Sonntagsschule

VERANSTALTUNGEN AUF TIBETISCH

Tibetischunterricht für tibetische Kinder

Leitung | Shenphen Rinpoche und Lhugra Tsang Nagawang Tso

Viele tibetische Kinder, die im Exil aufwachsen, beherrschen die tibetische Schrift nicht mehr. Sie lernen im Unterricht Schreiben, Lesen, Singen, traditionelle Tänze u.v.m. Hausaufgaben sind Teil des Kurses. Diese Veranstaltung wird von der Tibethaus Kulturstiftung und dem Verein der Tibeter, Regionalgruppe Rhein/Main, unterstützt.

Start: Sonntag, 19. Januar 2020

Zeit | in der Regel jeden Sonntag 14 bis 16 Uhr

VERANSTALTUNGEN AUF TIBETISCH

Tibetischkurse (Tibetan Courses) **e**

Kursleitung | Thoesam Rinpoche

Die tibetische Sprache verfügt im Vergleich zu anderen Sprachen über ein unglaublich reiches Vokabular für Themenbereiche, die wir im Westen als Psychologie und Philosophie bezeichnen. Sich ihr anzunähern, ist herausfordernd, macht aber auch unglaublich viel Spaß, insbesondere, wenn man in der Gruppe und von einem Muttersprachler lernt. Hausaufgaben sind Teil des Unterrichtes. Thoesam Rinpoche spricht Deutsch, zieht es jedoch vor, auf Englisch zu unterrichten.

Grundlagenkurs I

Wir werden das tibetische Alphabet und die ersten tibetischen Worte lernen. Am Ende des Kurses werden wir in der Lage sein, die tibetische Schrift zu entziffern bzw. zu lesen und ein paar Grußworte und einfache Sätze auf Tibetisch zu sagen. Der darauf aufbauende Grundlagenkurs II wird im zweiten Halbjahr angeboten werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um Anmeldung bis zum 6. Januar wird gebeten.

Start: Samstag, 11. Januar 2020.

Insgesamt sieben Unterrichtseinheiten, folgende Termine sind vorgesehen: 11.1., 1.2., 21.3., 25.4., 16.5., 13.6. und 11.7. 2020

Zeit | jeweils 13 bis 17 Uhr

Mitglieder 160 Euro | Nichtmitglieder 240 Euro

Schüler/Studenten 75 Euro

Fortgeschrittenenkurs I

Die Teilnehmer sollten die grundlegenden Grammatikregeln kennen und einfache tibetische Texte lesen, verstehen sowie kurze Konversationen auf Tibetisch führen können. Nun meistern wir mit Fleiß und Humor die nächsten Herausforderungen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um Anmeldung bis zum 6. Januar wird gebeten.

Start: Samstag, 18. Januar 2020.

Insgesamt sieben Unterrichtseinheiten, folgende Termine sind vorgesehen: 18.1., 8.2., 28.3., 18.4., 23.5., 20.6. und 18.7. 2020

Zeit | jeweils 13 bis 17 Uhr

Mitglieder 160 Euro | Nichtmitglieder 240 Euro

Schüler/Studenten 75 Euro

MONTAG 3. BIS FREITAG 7. FEBRUAR 2020

Winterakademie: Tibetisch im Tibethaus

Intensivkurs: Modernes für Tibetisch-Anfänger

Kursleitung | Thoesam Rinpoche und Greta Yangchen

Wir richten den Fokus auf das moderne, gesprochene Tibetisch und werden einfache Redewendungen sowie wichtigste grammatikalische Eigenheiten kennenlernen. Am Ende des Kurses führen wir die ersten kleinen Unterhaltungen. Vorkenntnisse sind nicht zwingend notwendig. Es ist jedoch hilfreich, die tibetische Schrift lesen zu können.

Zeit | jeweils 13 bis 17 Uhr

Mitglieder 190 Euro | Nichtmitglieder 285 Euro

Schüler/Studenten 95 Euro



VORANKÜNDIGUNG

Sommerakademie: Tibetisch im Tibethaus

Kursleitung | Thoesam Rinpoche und Greta Yangchen

MONTAG 20. BIS FREITAG 24. JULI 2020

Intensivkurs für Anfänger I

MONTAG 27. BIS FREITAG 31. JULI 2020

Intensivkurs für Anfänger II

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; an Vorträgen können sie oft kostenlos teilnehmen.

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.

KOSTEN IM RETREATHAUS pro Tag: vegetarische Vollverpflegung: 30 Euro, Übernachtung pro Person: 10 bis 50 Euro.

Anmeldung und weitere Infos unter:

kursbetreuung@retreathaus-berghof.de

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 3. bis 17.4.2020 (Osterferien) und vom 20.7. bis 9.8.2020 sowie – soweit nicht anders vermerkt – an allen gesetzlichen Feiertagen.

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



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.

Shenphen Rinpoche, Geshe Lharampa, ist der philosophische Lehrer des Tibethaus Deutschland. Er leitet die buddhistischen Studienprogramme und zeichnet sich durch umfassendes Wissen und besonders klar strukturierte Unterweisungen aus.

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

Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psychologin, Yoga-Lehrerin und Hospizbegleiterin. Sie leitet die AG „Sterben, Tod und Trauer“ seit 2007 und lehrt diesen Themenkomplex auch an der Universität Heidelberg. Teil der Bereichsleitung Buddhismus, Dharma-Tutorin.

Andreas Ansmann, Dipl.-Psychologin und Psychotherapeut. Teil der Bereichsleitung Buddhismus und verantwortlich für den Tibethaus Verlag.

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

Dr. Jochen Dienemann, Arzt und Psychotherapeut, Meditation und buddhistische Praxis seit über 20 Jahren.

REFERENTEN IM TIBETHAUS

Chandra Ehm arbeitet u.a. im Bereich Buddhismus, Neukonzeption der Studienprogramme, Übersetzungen aus dem Tibetischen. Sie hat 12 Jahre lang das Geshema Curriculum absolviert und schreibt ihr Diplom an der Sorbonne.

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

Simone Hensel, MBSR/MBCL- und Yoga-Lehrerin, seit 1983 Studium und Praxis des Buddhismus, Teil der Bereichsleitung Buddhismus, Dharma-Tutorin.

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

Bob Lindeman, Dharma-Tutor, langjähriger Schüler von Dagyaab und Gelek Rinpoche.

Sabine Leuschner, seit 1984 Schülerin von Dagyaab Rinpoche, Dharma-Tutorin, Textarbeit.

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

Katrin Querl studierte Tibetologie, Indologie und Religionswissenschaft und von 2011 bis 2017 am Kagyu College in Dehradun. Aktuell promoviert sie in Wien.

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

Dr. Karsten Schmidt, Religionswissenschaftler (Goethe-Universität Frankfurt), im Vorstand des Rats der Religionen, Teil der Bereichsleitung 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. Dagyaab Rinpoche als Tibetisch-Übersetzerin des Tibethauses. Dharma-Tutorin.

Greta Yangchen, Ausbildung am Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program in Dharamsala, Tibetisch-Übersetzerin im Tibethaus, Studentin der Tibetologie in Hamburg.

GASTLEHRER

Costanzo Allione verbrachte mehrere Jahre im Einzelretreat und wanderte als Yogi im Himalaya. Er hat einen Master in Buddhismuskunde, promoviert derzeit.

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. Buddhistische Lehrerin, Autorin und Übersetzerin.

Prof. Dr. Geshe Lobsang Tenzin Negi, Direktor der Emory-Tibet-Partnership sowie des Drepung Loseling Monastery (Atlanta), Professor der Religionswissenschaften (Emory Universität).

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

Acharya Lama Sönam Rabgye lebt seit 1999 als Resident-Lama im Kamalashila-Institut®/Eifel. Er wurde in Nepal geboren und hat an der Karma Shri Nalanda Klosteruniversität in Rumtek/Sikkim studiert.

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 Brunnenbaum) erhielt als erste Nonne im tibetischen Buddhismus den Geshe-Titel (Doktor der Philosophie). Sie studiert und unterrichtet in Dharamsala.

GASTREFERENTEN

Ian A. Baker ist (Reise-)Schriftsteller, Kurator; er studierte Literatur und vergleichende Religionswissenschaft und lebte mehr als 25 Jahre in Indien und Nepal.

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

Judith Christanz ist stellvertretende Hospizleiterin im Hospiz St. Katharina Frankfurt a.M.

Tanja Wanda Dias, Yoga-Lehrerin BDY/BDU (Vini-Yoga), Biologiestudium, Heilpraktikerin für therapeutisches Yoga, Pflanzenheilkunde, Weiterbildung Psychotherapie, ganzheitliche Ernährungsberatung.

Beate Dirkschnieder, Dipl.-Päd., ethische Beraterin im Gesundheitswesen, seit 16 Jahren hauptberuflich im stationären Hospiz Haus Zuversicht sowie Schülerin von Sogyal Rinpoche, Kursleiterin im Bereich Spiritual Care.

Dr. Armin Eschraghi lehrt Islamkunde an der Goethe-Universität und an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt. Als Autor hat er u.a. im Verlag der Weltreligionen ein zentrales Werk Bahá'u'lláhs aus dem Urtext ins Deutsche übersetzt und herausgegeben.

Lisa Freund, Studium der Politologie und Germanistik, arbeitet in der Erwachsenenbildung. Sie ist seit 1989 aktiv in der Hospizbewegung, u.a. als ehrenamtliche Sterbebegleiterin.

Nicole Haubitz, Psychologin und Kinder- & Jugendlichen-Psychotherapeutin, i.A. (VT), Achtsamkeits- & Meditationstrainerin für Kinder & Erwachsene.

Minka Hauschild, Yoga-Lehrerin, buddhistische Kurs- und Reiseleiterin.

Prof. Dr. Manfred Hensel, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologe/Onkologe und Palliativmedizin, außerplanmäßiger Professor, behandelt seit 2007 in der Mannheimer Onkologie-Praxis.

Dr. Michael Henss, Schweizer Kunsthistoriker, Forscher und Buchautor, mit dem Fokus auf tibetischer und ostasiatischer Kunst.

Rafael Herlich, bekannter jüdischer Frankfurter Fotograf.

REFERENTEN IM TIBETHAUS

Marie-Louise Hörler, Begleitung und Beratung von Kranken und Sterbenden, Beratung von Angehörigen. Arbeit für das Kurs- und Studienprogramm „Spirituelle Begleitung von Kranken und Sterbenden“ und Assistenz von Christine Longaker.

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

Christine Koch, Heilpraktikerin und Ärztin, 2009 bis 2014 Studium der Tibetischen Medizin (TTM) bei Dr. Nida, arbeitet in einer offenen Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

Christine Longaker, Autorin, Pionierin der Hospiz-Bewegung und des Spiritual Care-Wesens. Seit fast 40 Jahren bietet sie Schulungen zu mitführender Präsenz, Meditation, Hospizbetreuung und Palliative Care an.

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

Dorothea Mihm, Palliative Care Fachkrankenschwester, Kursleiterin für „Basale Stimulation in der Pflege“®, Heilpraktikerin sowie Dozentin zum Thema „Sterben im Krankenhaus & Angehörigenbetreuung“.

Mario Müller-Dofel ist ein Frankfurter Interview- und Gesprächsstrategie-trainer, Moderator, Schreibtrainer und Buchautor.

Monika Müller-Herrmann, Dipl.-Psychologin, Trauerbegleiterin (BVT), Palliative Care-Fachkraft und Psychoonkologin. Sie berät in eigener Praxis zu Trauerbegleitung, Psychoonkologie und Vorsorge.

Lhugra Tsang Nagawang Tso ist die Musiklehrerin der tibetischen Sonntagsschule und lebt seit zwei Jahren in Frankfurt.

Dirk Ortlinghaus, Stressmanagement-Trainer, Gesundheitscoach und Tai Chi- und Qigong-Lehrer; von Rick Hanson autorisiert, das Training „Positive Neuroplastizität“ zu unterrichten.

Tom Pinkall, Systemischer Therapeut, Coach und Supervisor, MBSR-Lehrer & ACT-Trainer, Lehrtherapeut und lehrender Supervisor (SG), Dipl. Theologe. (www.act-mindful.space)

Mela Pinter, Hebamme, Masterabschluss in angewandter Psychologie für Hebammen, als Haus- und Geburtshebamme tätig. Ausgebildet in MBCP von Nancy Bardacke.

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

Dr. Marco Warth, Dipl.-Psychologe und Musiktherapeut, arbeitet am Institut für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg, hat zur Wirksamkeit von Musiktherapie in der stationären Palliativversorgung promoviert.

Jakob Winkler hat Tibetologie, indische Kunstgeschichte und Ethnologie studiert. Er arbeitet als Fachlektor, Tibetologe, Übersetzer.

Silvia Wiesmann, Master of Arts, Co-Leitung Fortbildung MBSR-Lehrer (Freiburg i.Br.). Langjährige Tätigkeit in der Hospizarbeit und Palliativmedizin. Autorin von „Akzeptanz verkörpern“ (2013).



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

