

TIBETHAUS DEUTSCHLAND PROGRAMM JANUAR BIS JULI 2025

INHALT | CONTENT

PROGRAMMÜBERSICHT	4
PROGRAMM – REGELMÄSSIG	8
BEREICHSÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN	10
BUDDHISMUS	11
Buddhistische Feiertage	12
Veranstaltungen mit S. E. Zong Rinpoche	13
Neues Studien- und Praxisprogramm	14
Buddhismus allgemein	16
Retreats	19
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	20
Allgemeine Veranstaltungen	21
Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining (CBCT®)	23
Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR)	25
Soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEEL)	27
Begleitung im letzten Lebensabschnitt (SÄLRIG)	28
KUNST + KULTUR	30
Allgemeine Veranstaltungen	31
Tibetische Sprachkurse	33
HEILKUNDE	35
WISSENSCHAFT + TIBETHAUS DIALOGFORUM	38
Rahmenbedingungen Referent/innen	39
Tibethaus Shop	42
Tibethaus Kulturstiftung + Vermietungen	43

MITTEN IN FRANKFURT – EIN TIBETHAUS FÜR DEUTSCHLAND

Mit diesem Veranstaltungskalender möchten wir Sie über unser aktuelles Programm und unsere Projekte informieren. Das Tibethaus Deutschland, ein Frankfurter Kultur- und Bildungsinstitut, wurde 2005 von dem hohen tibetischen Würdenträger und Tibetologen S. E. Dagyab Rinpoche gegründet und steht seit 18 Jahren unter der Schirmherrschaft S. H. des XIV. Dalai Lama. Der Geshe Lharampa S. E. Zong Rinpoche ist der spirituelle Leiter des Tibethauses.

IN THE HEART OF FRANKFURT – A TIBET HOUSE FOR GERMANY

With this calendar of events we would like to inform you about our current program and projects. Tibet House Germany, a Frankfurt-based cultural and educational institute, was founded in 2005 by the high Tibetan dignitary and Tibetologist H. E. Dagyab Rinpoche and has been under the patronage of H. H. the XIV Dalai Lama for 18 years now. The young Geshe Lharampa H. E. Zong Rinpoche is the spiritual director of Tibet House.

PROGRAMMÜBERSICHT JANUAR BIS JULI

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

JANUAR

- Mo. 6.1. B** **Lamrim-Auffrischungsabend** | *Shenphen Rinpoche*
Fr. 11.1. H **Lü Jong – Lehrer/innen-Ausbildung** (Beginn)
Marion Köbel
- Mo. 13.1. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Mi. 15.1. P** **Verkörpernte Achtsamkeit** (Beginn) | *Heike Merkle*
- Mo. 20.1. G** **MBSR Kurs 1_2025** (Beginn) | *Christian Stocker*
- Mo. 20.1. H** **Hatha Yoga – Mittelstufe** (Beginn) | *Claudia Rauer*
- Di. 21.1. P** **MBSR Kurs 2_2025** (Beginn) | *Heike Merkle*
Di. 21.1 H **Hatha Yoga – Einsteiger und Mittelstufe** (Beginn)
Claudia Rauer
- Do. 23.1. P** **MBSR Vertiefungs-Abend** (Beginn)
Heike Merkle, Christian Stocker
- Fr. 24.1 H** **Hatha Yoga – Fit ins Wochenende** (Beginn)
Claudia Rauer
- Mo. 27.1. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Fr. 31.1 B** **Tarig-Infoabend** | *Shenphen Rinpoche, Holger Götz*

FEBRUAR

- Sa. 1.2. bis So. 2.2. P** **SÄLRIG-Ausbildung** (Beginn)
Carsten Müller
- Mo. 10.2. B** **Lamrim-Auffrischungsabend** | *Shenphen Rinpoche*
- Mo. 10.2. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Fr. 14.2. K** **Ladakh-Themenabend** | *Thoesam Rinpoche*
- Do. 27.2. P** **Selbsterfahrung mit EFT®** (Beginn) | *Verena Schneider*
- Fr. 28.2 B** **Tarig-Infoabend** | *Shenphen Rinpoche, Holger Götz*

MÄRZ

- So. 2.3. K** **Losar-Feier**
- Mo. 3.3. P** **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Sa. 9.3. bis So. 16.3.B** **Vajrabhairava – Solitary Hero Yamantaka (e) rb**
H. E. Zong Rinpoche
- Fr. 14.3. B** **Chotrul Düchen**
- Mo. 10.3. B** **Lamrim-Auffrischungsabend** | *Shenphen Rinpoche*

- Mo. 17.3. P CBCT® 10-Wochen-Grundlagenkurs** (Beginn)
Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Fr. 21.3. K Eröffnung der Fotoausstellung zum**
90. Geburtstag S. H. des XIV. Dalai Lama
- Mo. 24.3. P Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Fr. 28.3. P Achtsame Kommunikation und Sprache in**
der Sterbebegleitung

APRIL

- Fr. 4.4. K Gaus – Workshop** | *Elke Hessel*
- Sa. 5.4. bis Tarig-Studienprogramm** (Beginn)
So. 6.4. B *Shenphen Rinpoche, Holger Götz*
- Mo. 7.4. B Lamrim-Auffrischungsabend** | *Shenphen Rinpoche*
- Mo. 7.4. P Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Mi. 9.4. K Tibetische Sprachkurse** (Beginn) | *Greta Yangchen*
- Fr. 11.4. B How can there be more than one truth? (e)**
Do Tulku
- Sa. 12.4. bis Restoring our mental well-being through**
So. 13.4. B breathing (e) | *Do Tulku*
- Sa. 12.4. K Tibetischer Tanzkurs** | *Dundup Donka*
- Fr. 25.4. H Men-Tsee-Khang – Konsultationen**
- Fr. 25.4. H Men-Tsee-Khang – Abendvortrag**
- Sa. 26.4. H Men-Tsee-Khang – Workshops**
- So. 27.4. H Men-Tsee-Khang – Konsultationen**
- Mo. 28.4. P Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Mo. 28.4. P MBSR – Kurs 3_2025** (Beginn) | *Christian Stocker*
- Di. 29.4. P MBSR – Kurs 4_2025** (Beginn) | *Heike Merkle*

MAI

- Mo. 5.5. B Lamrim-Auffrischungsabend** | *Shenphen Rinpoche*
- Sa. 10.5. K Tibetischer Tanzkurs** | *Dundup Donka*
- Mi. 14.5. P Verbinden – Zuhören – Verändern** (Beginn)
Heike Merkle
- Do. 15.5. bis Traum-Tara-Retreat rb**
So. 18.5. B *Elke Hessel, Birgit Justl*
- Fr. 16.5. W Keine Angst vor der Leerheit** | *Dr. Karsten Schmidt*
- Sa. 17.5. bis Herzjuwel der Erleuchteten** (Teil 2)
So. 18.5. B *Dr. Cornelia Weishaar-Günter*
- Mo. 19.5. P Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**
Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
- Fr. 23.5. P Umgang mit spirituellen Ressourcen**
Lydia Röder

PROGRAMMÜBERSICHT JANUAR BIS JULI

Sa. 24.5. P **SEE Learning® im eigenen Kontext implementieren** (Beginn)

Silke Schlangenotto, Saskia Wienholz

Sa. 31.5. P **CBCT®-Vertiefungstag**

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

JUNI

Sa. 7.6. bis **Herzjuwel der Erleuchteten** (Teil 3)

So. 8.6. B *Dr. Cornelia Weishaar-Günter*

Mi. 11.6 B **Saka Dawa Düchen**

Mi. 11.6. P **Verbinden – Zuhören – Verändern** (Beginn)

Heike Merkle

Fr. 13.6 B **Machig Labdröns Lehren über die Natur des Geistes** | *Charlotte Rotterdam*

Sa. 14.6. bis **Tantrische Weisheiten**

So. 15.6. B *Charlotte Rotterdam*

Sa. 14.6 bis **Lamrim-Retreat** rb

20.6. B

Mo. 16.6. P **Kurze Einheiten zur CBCT®-Vertiefung**

Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Do. 26.6. P **EFT® – Vertiefungsabend** | *Verena Schneider*

Fr. 27.6 bis **Den Dämonen Nahrung geben**

20.6. B *Dr. Sigrun von Borcke, Dr. Regina Reeb-Faller*

JULI

Do. 3.7. P **EFT®-Vertiefungsabend** | *Verena Schneider*

So. 6.7. K **Feier zum 90. Geburtstag S. H. des XIV. Dalai Lama**

Sa. 19.7. A **Tag der offenen Tür**

Do. 24.7. P **Infoabend CBCT®-Teacher-Training**

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Sa. 26.7 bis **Modern Technology Meets Ancient Wisdom**

So. 27.7. B *H. E. Zong Rinpoche (e)*

Mo. 28.7 B **Chökhör Düchen**

VORANKÜNDIGUNG

Sa. 2.8. bis **Sommerkurs im Retreathaus Berghof**
Sa. 9.8. B **mit S. E. Zong Rinpoche und Shenphen Rinpoche**

Sa. 9.8. A **Gemeinsames Sommerfest vom Tibethaus und dem Retreathaus Berghof**



Tibethaus in Frankfurt © Tibethaus Deutschland

Die Teilnahme an den regelmäßigen Veranstaltungen ist grundsätzlich gebührenfrei, wir freuen uns über eine Spende für den Buddhismus-Bereich. In den Tibethaus-Ferien und an Feiertagen finden die Meditationen nicht statt.

MONTAG

Stilles Sitzen Leitung | *Pierre Gorsegner*

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

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

DIENSTAG

Meditation für Junge Leute Leitung | *Alex Arsoudis*

Viele Menschen denken, dass (intensive) spirituelle Praxis etwas für das Alter ist, wenn der Tod naht, die „weltlichen“ Lebensprojekte abgeschlossen sind. Der Buddha hat jedoch durch sein eigenes Beispiel gezeigt, dass die einzige Zeit immer „jetzt“ ist, wann auch immer dieses „Jetzt“ sein mag. Diese Gruppe richtet sich vor allem an jüngere Personen, um einen Raum für Gleichgesinnte zu schaffen, aber jeder ist natürlich willkommen.

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

MITTWOCH

Offene Meditation

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

Unter der Leitung von Martin Brüger und Birgit Justl werden grundlegende buddhistische Meditationen in der indo-tibetischen Tradition praktiziert, die zu mehr geistiger Ruhe führen und die Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Erkenntnis fördern.

Einmal monatlich leitet Pierre Gorsegner die Mittwochsmeditation in der Tradition des japanischen Zen Soto-shu. Diese Termine sind

auf der Tibethaus Homepage unter „Fortlaufende Veranstaltungen“ zu finden. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Zeit | jeweils 19.30 bis 20.30 Uhr

Vajrayogini-Praxisgruppe *(live online)*

Gemeinsames Praktizieren ist eine gute Stütze für die persönliche Praxis. Rezitation, Austausch und Fragen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Wang oder Jenang in Vajrayogini.

Erstmalige Anmeldung im Tibethaus-Büro ist erforderlich.

Zeit | jeweils 20 bis 21.30 Uhr

SONNTAG

ONLINE-Tibethaus-Arbeitskreis Gate Gate: Buddhistisches Englisch *(live online)*

Alle, die sich zwar auf Englisch verständigen können, aber mit dem Studium von buddhistischer Literatur und dem präzisen Verstehen von buddhistischen Unterweisungen in dieser Sprache Probleme haben, sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Es ist auch möglich, einzelne Treffen zu besuchen. Die Teilnahme am Arbeitskreis ist verbunden mit der Bitte um eine Spende an das Tibethaus.

Anmeldung unter: ewa.k@a-e-k.de

Zeit | jeweils 14 bis 17 Uhr, die Termine finden sich auf unserer Webseite

Regelmäßige Vier-Mandala-Puja der Grünen Tara

(vor Ort im Retreathaus Berghof + live online)

S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche hat uns empfohlen, eine regelmäßige Praxis (Puja) der Grünen Tara im Retreathaus Berghof durchzuführen. Die Grüne Tara ist die Verkörperung aller Aktivitäten der Buddhas, und unsere gemeinsame Praxis soll die Entfaltung der nutzbringenden Aktivitäten vom Tibethaus und vom Berghof zum Wohl der Lebewesen und unserer Erde unterstützen.

Die Termine sowie der Online-Link für die monatliche Praxis befinden sich auf der Homepage des Berghofs und des Tibethauses.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

BEREICHSÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG 19. Juli 2025

Tag der offenen Tür im Tibethaus Deutschland

Unser Kultur- und Bildungsinstitut stellt sich mit seinen vielfältigen Aktivitäten vor und freut sich auf Ihren Besuch. Wir bieten kurze Vorträge zu Tibet, seiner Kultur, Heilkunde und Philosophie an, aber auch Workshops zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung. Auch das „Reinschnuppern“ in Meditationssitzungen ist möglich. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit | 14 bis 18 Uhr

Teilnahme ist gebührenfrei, wir freuen uns über eine Spende.

SAMSTAG 9. AUGUST 2025

Gemeinsames Sommerfest vom Tibethaus Deutschland und dem Retreathaus Berghof rb

Im Anschluss an unseren jährlichen Sommerkurs wollen wir mit unseren Lehrern ein Sommerfest in Haus und Garten feiern und harmonisch bei gutem Essen beisammen sein. Sie sind herzlich eingeladen, auch wenn Sie nicht am Sommerkurs teilgenommen haben. Das Fest findet im Retreathaus Berghof im Spessart mitten in wunderschöner Natur statt.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | ab 16 Uhr

Regulär 35 Euro | Mitglieder 25 Euro

BUDDHISMUS



BUDDHISTISCHE FEIERTAGE

Nach jeweils einer kurzen Belehrung durch Shenphen Rinpoche und unsere Tutoren werden wir gemeinsam eine Lama Chöpa (Guru Puja) Tsok-Darbringung im Lhakhang im Tibethaus Deutschland durchführen. Sie sind herzlich eingeladen, vor Ort oder online teilzunehmen.

Bitte melden Sie sich über info@tibethaus.com an.

Alle drei Veranstaltungen sind gebührenfrei, wir bitten um eine Spende für den Buddhismus-Bereich.

FREITAG 14. MÄRZ 2025

Chotrul Düchen

Chotrul Düchen ist eines der vier buddhistischen Feste zum Gedenken an das Leben des Buddha. Die Tibeter feiern an diesem Tag das große Monlam-Fest. Unser Residenzlehrer Shenphen Rinpoche wird eine Erklärung über diesen Feiertag geben.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

MITTWOCH 11. JUNI 2025

Saga Dawa Düchen

Saga Dawa Düchen ist das wichtigste buddhistische Fest. Es findet am Vollmond des vierten Mondmonats des tibetischen Kalenders statt, und es heißt, dass Buddha an diesem Tag geboren wurde, Erleuchtung erlangt hat und verstarb. Zum Gedenken an das Leben und Wirken Buddhas hören wir seine Biografie.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

MONTAG 28. JULI 2025

Chökhör Düchen

Chökhör Düchen ist der Tag, an dem Buddha die erste Lehre in Varanasi nach seiner Erleuchtung in Bodh Gaya gab. Er unterrichtete fünf Schüler über die Vier Edlen Wahrheiten. Um dieses besondere Ereignis zu feiern, wird Shenphen Rinpoche eine kurze Unterweisung über die Vier Edlen Wahrheiten geben.

KURSE MIT S. E. ZONG RINPOCHE

SUNDAY 9 TILL SUNDAY 16 MARCH 2025

Vajrabhairava – Solitary Hero Yamantaka (e) rb *(onsite only)*

Winter Course in Retreathaus Berghof with H. E. Zong Rinpoche

Rinpoche will grant us a full Highest Anuttarayoga Tantra initiation in Vajrabhairava, Solitary Hero Yamantaka. Vajrabhairava is one of the most practiced meditation deities. It belongs to the father tantra and the method aspect, compassion and bodhicitta, is particularly emphasized. He is also the wrathful manifestation of Manjushri, the embodiment of the wisdom of all Buddhas. The practice of Vajrabhairava presents the means to quickly overcome obstacles for our Dharma practice and to achieve enlightenment.

Time | Sunday, 9 March, at 10 CET until Sunday,

16 March, at 14 CET; Check-in on Saturday, 8 March, from 17 CET onwards (no program)

Regular 470 Euro | Members 360 Euro | Reduced 280 Euro

Location and registration (also for food and bed):

Retreathaus Berghof www.retreathaus-berghof.de/anmeldung

SATURDAY JULY 26 TILL SUNDAY JULY 27 2025

MODERN TECHNOLOGY MEETS ANCIENT WISDOM (e)

The modern world explained through Buddhist

Philosophy *(on site + live online)*

Talks and Seminar | H. E. Zong Rinpoche

In a world that relies more and more on technology to make everyday life easier and to solve global problems through technological innovation, we want to address the ethical questions that arise from this perspective of the ancient wisdom of Buddhist philosophy. We will take a look at cutting-edge technologies such as Artificial Intelligence (AI), Augmented Reality (AR) and Second Life Metaverse, and discuss consciousness, karma and dependent arising with our spiritual director Zong Rinpoche, in order to find our way through the evergrowing jungle of rapidly evolving technologies. Language will be English.

Time | Saturday 11 until 18 and Sunday 9.30 until 13 CET

Regular 135 Euro | Members 90 Euro | Reduced 60 Euro

free admission for young people until the age of 25

Save the date:

SATURDAY AUGUST 2 TILL SATURDAY AUGUST 9 2025

Summer Course in Retreathaus Berghof *(onsite only)*

with H. E. Zong Rinpoche and Ven. Shenphen Rinpoche **(e) rb**

NEUES STUDIEN- UND PRAXISPROGRAMM

SAMSTAG 5. BIS SONNTAG 6. APRIL 2025 (Beginn)

TARIG – Einführung in die buddhistische Logik (nur vor Ort)

Vertiefendes philosophisches Studienprogramm

Leitung | Ehrw. Shenphen Rinpoche und Holger Götz

Durch das Studium von Tarig erlernen wir wahre Aussagen von bloßer Vermutung und Behauptung zu unterscheiden. Das logische Fundament für die Debatte, welcher im traditionellen Studium des tibetischen Buddhismus eine zentrale Rolle zukommt, wird dabei erläutert. Beim Debattieren wenden wir das neu erlernte Wissen direkt an und schulen unseren Geist im logischen Argumentieren. Die schlüssige Beweisführung gibt uns somit die Möglichkeit eines tieferen Verständnisses der Lehre. Die Inhalte sind sehr umfangreich und die Terminologie ist anspruchsvoll, doch die Auseinandersetzung damit ist die beste Vorbereitung für das weitere Studium der Weisheitslehren (Madhyamaka).

Sprache ist Deutsch und Tibetisch.

Ehrw. Shenphen Rinpoche, Residenzlehrer des Tibethaus Deutschland. Er hält den höchsten akademischen Grad des Geshe Lharampa, lehrt in tibetischer Sprache und wird ins Deutsche übersetzt.

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

Modalitäten

Die Teilnahme ist nur vor Ort möglich, da das Debattieren online nicht geübt werden kann. Das Studienprogramm umfasst 6 Wochenenden von April bis Oktober 2025. Es wird zudem ein Workshop zur weiteren Festigung und zum Üben angeboten werden (optional).

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Beginn.

Termine für Infoabende sind Freitag, 31. Januar und 28. Februar, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr.

Folgende Termine sind vorgesehen: 5./6.4., 24./25.5., 28./29.6., 16./17.8., 27./28.9. und 25./26.10.2025.

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

Regulär 800 Euro | Mitglieder 480 Euro | Ermäßigt 360 Euro

LAMRIM – Auffrischungsabende (live online)

Leitung | Ehrw. Shenphen Rinpoche

Die Stufen des Pfades (Lamrim) immer wieder aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten hilft uns, lebendig und mit dem Herzen dabeizubleiben. Im Rahmen des neuen Studien- und Praxisprogramms wird Shenphen Rinpoche zu den verschiedenen Lamrim-Themen etwa einmal im Monat eine Auffrischung geben. Alle, die den Lamrim schon kennen, aber auch diejenigen, die mal hineinschnuppern wollen, können gerne daran teilnehmen.

Zeit | 19 bis 20 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 11.11.2024, 6.1., 10.2., 10.3., 7.4. und 5.5.2025.

Die Teilnahme ist gebührenfrei, wir bitten um eine Spende für den Buddhismus-Bereich.



Shenphen Rinpoche © Tibethaus Deutschland

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

SAMSTAG 5. BIS SONNTAG 6. APRIL 2025

Beginn des Studienprogramms „TARIG – Einführung in die buddhistische Logik“

Leitung | *Ehrw. Shenphen Rinpoche und Holger Götz*

Genaueres siehe Seite 14.

FRIDAY 11 APRIL 2025

HOW CAN THERE BE MORE THAN ONE TRUTH? (e)

Appearance and Reality: The Paradox of the Two Truths

(on site + live online)

Public Talk | *Do Tulku*

The inseparability of the two truths, appearance and reality, is what best explains our existence: our mind, our experience, and the phenomena we perceive. To actually look at them, not just intellectually but through our experience is the only way out of Samsara. As aspirants of thorough mental transformation, it is important to understand that Samsara is the mind that does not see the reality of itself. And so, nirvana is, however simple it may sound, nothing more than the removal of such ignorance.

Time | 19.30 till 21 CET

Regular 18 Euro | Members 12 Euro | Reduced 10 Euro

SATURDAY 12 TILL SUNDAY 13 APRIL 2025

Restoring our mental well-being through breathing (e)

(on site + live online)

Seminar | *Do Tulku*

We can all agree that that which is not experienced is similar to not having existed. In that line, being constantly distracted, we miss out on most of our life. So, the answer, according to the Buddha, is to go back to fundamentals of existence. To our basic reality. During this weekend of teaching and group practice, we will venture into the fundamental teaching of the Buddha on how to calm and tame our mind through a deep, direct, and raw focus on our breathing. We will refer mainly to one of the most celebrated Pali Sutra, Satipathana-sutta. Language is English.

Registration deadline is one week before.

Time | Saturday 10 till Sunday 13 CET

Regular 135 Euro | Members 90 Euro | Reduced 60 Euro

SAMSTAG 17. BIS SONNTAG 18. MAI 2025

Das Herzjuwel der Erleuchteten (Teil 2)

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

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

Die Anmeldung für nur einzelne Teile ist möglich.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

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

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro

SAMSTAG 7. BIS SONNTAG 8. JUNI 2025

Das Herzjuwel der Erleuchteten (Teil 3)

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

Beschreibung, Zeiten sowie Kosten siehe oben.

FREITAG 13. JUNI 2025

Regenbogen Pfeile: Machig Labdröns Lehren über die Natur des Geistes (vor Ort + live online)

Abendvortrag | *Charlotte Rotterdam*

Machig Labdrön war eine große tibetische Yogini vom 11. Jahrhundert, die als Mutter der berühmten Chöd-Praxis anerkannt wird. Ihre Verse über die Natur des Geistes deuten auf unsere wahre, reine Natur, von der wir nie getrennt sind. Mit wenigen Worten, die wie leuchtende Pfeile in unser Gewahrsein dringen, erinnert sie uns an die Vollkommenheit, die wir nie verlassen haben oder können.

Dieser Vortrag ist eine Einleitung zu Machigs Leben und Lehren. Durch Erläuterung ihrer Verse und geleitete Meditation lassen wir ihre Weisheit unser Leben inspirieren.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

SAMSTAG 14. BIS SONNTAG 15. JUNI 2025

LIEDER DER ERLEUCHTUNG: TANTRISCHE WEISHEIT FÜR DEN HEILIGEN ALLTAG

Leben, Lehren und Gedichte der Tantrischen Maha Siddhas

Kurzretreat | *Charlotte Rotterdam*

Die „Dohas“ sind Weisheits-Lieder oder Gedichte der Erleuchtung, die oft spontan von den buddhistischen tantrischen Praktikern, Maha Siddhas genannt (8. bis 12. Jh.), gesungen oder geschrieben wurden. Sie enthalten besonders schöne Lehren, in denen zugleich die absolute Natur des Geistes sowie die spirituelle Dimension des alltäglichen Lebens angedeutet wird. Von diesen Liedern bekommen wir einen Blick in die Möglichkeit, unser eigenes Leben als eine ständige geistliche Praxis zu sehen, in der die Welt als unendlich heilig erkannt wird.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

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

Regulär 135 Euro | Mitglieder 90 Euro | Ermäßigt 60 Euro

FREITAG 27. BIS SAMSTAG 28. JUNI 2025

Den Dämonen Nahrung geben *(teilweise hybrid)*

Seminar | *Dr. Sigrun von Borcke und Dr. Regina Reeb-Faller*

Mit „Den Dämonen Nahrung geben“ hat die buddhistische Lehrerin Lama Tsültrim Allione eine Methode entwickelt, über Körperwahrnehmung, Imagination und inneren Dialog mit störenden Aspekten wie gefühlsmäßige Blockaden, Ängste oder Depressionen in eine annehmend-mitfühlende, „nährende“ Beziehung zu treten. Aus der tibetisch-buddhistischen Praxis „Chöd“ der Yogini Machig Labdrön (11. Jh.) hat sie das alte Weisheitswissen in modernes psychologisches Verständnis übertragen und ein äußerst effektives Werkzeug zur Selbsthilfe geschaffen.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

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

Regulär 140 Euro | Mitglieder 110 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

RETREATS

DONNERSTAG 15. BIS SONNTAG 18. MAI 2025

Über dem Sternenhimmel – Die Praxis der Traum-Tara rb

Retreatleitung | *Elke Hessel und Birgit Justl*

In Tibet existiert eine uralte Traumkultur, es gibt sogar weibliche Buddhas, die für Träume zuständig sind, dazu gehört Sapna-Tara, die Traum-Tara. Das Retreat wird aus einem Wechsel von geleiteten und stillen Meditationen sowie Impulsvorträgen und Diskussionen bestehen. Die Teilnehmer/innen werden dazu angeregt, ihre eigenen Träume zu betrachten und das Transformationspotential der kreativen Traumarbeit zu nutzen. Samstag wird es ein Traumfest geben. Anmeldeschluss ist zwei Wochen vorher.

Zeit | Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

Regulär 265 Euro | Mitglieder 185 Euro | Ermäßigt 135 Euro
(zzgl. Kost und Logis)

Bitte direkt im Retreathaus Berghof anmelden:

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

SAMSTAG 14. JUNI BIS FREITAG 20. JUNI 2025

LAMRIM-Retreat rb

Die Erklärungen über die Stufen des Pfades können uns nähren und unseren Geist reifen lassen, damit wir selbst Glück erfahren und anderen von Nutzen sein können. Zur Ruhe zu kommen, fällt uns in der Natur besonders leicht. Im Rahmen des neuen Studien- und Praxisprogramms mit Shenphen Rinpoche haben wir die Möglichkeit, uns im Spessart im Retreathaus Berghof für eine Woche lang zurückzuziehen und über die anfänglichen bis mittleren Themen des Lamrims nachzudenken und zu meditieren.

Neben den Studienteilnehmenden ist das Retreat auch für all jene offen, die den Lamrim schon kennen und gerne weiter vertiefen möchten.

Zeit | Samstag 16 Uhr bis Freitag 15 Uhr

Regulär 240 Euro | Mitglieder 170 Euro | Ermäßigt 120 Euro
(zzgl. Kost und Logis)

Bitte direkt im Retreathaus Berghof anmelden:

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

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH 15. JANUAR 2025 (Beginn)

Verkörperte Achtsamkeit – die Stimme des Körpers wahrnehmen

Kurs | Heike Merkle

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der achtsamkeitsbasierten Körperarbeit. Wir möchten dem Körper – unserem Zuhause – mehr Raum geben. Wir üben, wie wir loyal mit unserem Körper sein können, die Sprache des Körpers wahrzunehmen und tauchen so immer tiefer in die Übung der Achtsamkeit ein. Der Kurs eignet sich für Menschen, die bereits an einen MBSR-Kurs teilgenommen haben oder anderweitig eine eigene Achtsamkeitspraxis etabliert haben und die eigene Übungspraxis weiter vertiefen möchten.

Die Anmeldung zum Kurs ist erst nach einem Vorgespräch möglich.

Zeit | 19 bis 21 Uhr (inkl. Pause)

Folgende Termine sind vorgesehen: 15.1., 29.1., 12.2. und 26.2.2025.

Regulär 210 Euro | Mitglieder 190 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

DONNERSTAG 27. FEBRUAR 2025 (Beginn)

Lösen von emotionalem Stress und Blockaden – Selbsterfahrung mit EFT®

Kurs | Verena Schneider

An 4 Abenden wird Ihnen anhand der Emotional Freedom Technique (EFT®) ein Werkzeug zur Selbstanwendung aus der Energiepsychologie vermittelt. Die Klopfakupressur wird als Methode kennengelernt und erfahrbar gemacht. Unser heute empfundenes Stresslevel wird nicht mehr beeinflusst durch vergangene Erfahrungen, Belastungen werden an der Ursache behoben. Es entstehen nun der aktuellen Situation angemessene Reaktionen von innen heraus, und wir können uns freier und bewusster für das Hier und Heute entscheiden. Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Zeit | 18 bis 21 Uhr (inkl. Pause)

Folgende Termine sind vorgesehen: 27.2., 13.3., 27.3. und 24.4.2025.

Regulär 200 Euro | Mitglieder 120 Euro | Ermäßigt 100 Euro

ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH 14. MAI 2025 (Beginn)

VERBINDEN – ZUHÖREN – VERÄNDERN

Ein Kurs in achtsamer Kommunikation

Kurs | *Heike Merkle*

Wir verbringen viel Zeit damit, zu kommunizieren – mit uns selbst, miteinander oder aneinander vorbei. In diesem Kurs üben wir, mit der Kraft der Achtsamkeit offen und präsent zu sein, wirklich zuzuhören und klar zu kommunizieren, was wir denken und meinen. Wir erforschen, wie eigene Gedanken- und Erwartungsmuster unsere Kommunikation beeinflussen. Der Kurs eignet sich für Menschen, die bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen oder anderweitig eine eigene Achtsamkeitspraxis etabliert haben und die eigene Übungspraxis weiter vertiefen möchten.

Die Anmeldung zum Kurs ist erst nach einem Vorgespräch möglich.

Zeit | 19 bis 21 Uhr (inkl. Pause)

Folgende Termine sind vorgesehen: 14.5., 28.5., 11.6. und 25.6.2025.

Regulär 210 Euro | Mitglieder 190 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

DONNERSTAG 26. JUNI UND DONNERSTAG 3. JULI 2025

EFT® – Vertiefungsabende

Workshop | *Verena Schneider*

Den Schwerpunkt an den beiden Abenden bildet übergeordnet der „Umgang mit Hindernissen“, mithilfe weiterführender EFT®-Methoden. Sei es privat, beruflich, durch die Veränderung von Lebensumständen oder den Übergang von einer Lebensphase in die nächste. Es kann ein aktuelles Thema sein, das mitgebracht wird – oder als präventive Maßnahme geübt werden.

Für die Teilnahme ist der Besuch des Vorkurses notwendig; Menschen, die bereits EFT® angewandt haben, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Zeit | jeweils 18 bis 21 Uhr (inkl. Pause)

Regulär 100 Euro | Mitglieder 60 Euro | Ermäßigt 50 Euro

CBCT® KOGNITIV BASIERTES MITGEFÜHLSTRAINING

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

MONTAG 13. JANUAR 2025 u. a.

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

Praxis-Angebot zur Festigung und Vertiefung der CBCT®-Praxis
Leitung | *Corinne Althaus, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab*

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

- 1. Block** „Selbstregulierung“: 13.1., 27.1., 10.2.2025
- 2. Block** „Selbstmitgefühl“: 3.3., 24.3., 7.4.2025
- 3. Block** „Mitgefühl für andere“: 28.4., 19.5., 16.6.2025

Zeit | jeweils von 19.15 bis 20 Uhr

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

CBCT® KOGNITIV BASIERTES MITGEFÜHLSTRAINING

MONTAG 17. MÄRZ 2025 (Beginn)

Mitgefühl für sich selbst und andere kultivieren

(CBCT®) (nur live online)

10-Wochen-Grundlagenkurs

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

Mitgefühl ist eine Qualität, die weit über ein flüchtiges „Gefühl“ hinausgeht und sich vor allem auf eine Haltung der empathischen Fürsorge bezieht. Mitgefühl ist zwar angeboren, kann jedoch durch Training vertieft und erweitert werden. Mitgefühl erweitert den Möglichkeitsspielraum im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und bringt uns zu dem zurück, was uns alle miteinander verbindet. Für alle offen, die an der Kultivierung von Mitgefühl interessiert sind. Die Veranstaltung ist bei der Lehrkräfteakademie Hessen akkreditiert und wird mit einer Fortbildungsdauer von 5 Tagen gewürdigt.

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | am ersten und letzten Termin von 18.30 bis 20.30 Uhr und ansonsten jeweils von 18.30 bis 20 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 17.3., 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5. und 26.5.2025.

Regulär 490 Euro | Mitglieder 295 Euro | Ermäßigt 195 Euro

SAMSTAG 31. MAI 2025

CBCT®-Vertiefungstag (nur vor Ort)

Leitung | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Für Absolvent/innen der CBCT®-Grundlagenkurse ist dieser Tag der vertiefenden Praxis konzipiert. Ausbau und Festigung der persönlichen Praxis, Reflexionen sowie Austausch stehen an diesem Tag im Vordergrund.

Zeit | 10 bis 18 Uhr

Regulär 160 Euro | Mitglieder 100 Euro | Ermäßigt 80 Euro

DONNERSTAG 24. JULI 2025

CBCT® Teacher Training (nur live online)

Infoabend | Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Das CBCT® Teacher Training wird ab Frühjahr/Sommer 2026 in zweiter Runde durchgeführt werden. Interessierte an der Ausbildung werden über Ablauf, Inhalte sowie Voraussetzungen informiert.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um und in uns auftaucht. Sich dabei von Gedanken und Verhaltensmustern freizumachen, hilft Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Weitere Informationen auf unserer Homepage im Vorstellungsvideo von unseren MBSR-Trainern Heike Merkle und Christian Stocker sowie im persönlichen Vorstellungsgespräch.

MBSR-8-Wochen-Kurse im 1. Halbjahr 2025

Regulär 410 Euro | Mitglieder 360 Euro | Ermäßigung auf Anfrage
Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Bitte beachten: Sie erhalten ein kostenloses Anmeldeformular. Nach Bearbeitung und wenn alle Kriterien erfüllt sind, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

MONTAG 20. JANUAR 2025 (Beginn)

Kurs 1_2025 | Christian Stocker

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3.2025 sowie ein Achtsamkeitstag am 22.2.2025 von 10 bis 16 Uhr.

DIENSTAG 21. JANUAR 2025 (Beginn)

Kurs 2_2025 | Heike Merkle

Zeit | jeweils von 19 bis 21.30 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.2025 sowie ein Achtsamkeitstag am 9.3.2025 von 10 bis 16 Uhr.

MONTAG 28. APRIL 2025 (Beginn)

Kurs 3_2025 | Christian Stocker

Zeit | jeweils 18.30 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 28.4., 5.5., 12.5., 26.5., 2.6., 16.6., 23.6., 30.6.2025 sowie ein Achtsamkeitstag am 14.6.2025 von 10 bis 16 Uhr.

ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

DIENSTAG 29. APRIL 2025 (Beginn)

Kurs 4_2025 | Heike Merkle

Zeit | jeweils von 19 bis 21.30 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 30.6., 10.6., 17.6., 24.6.2025 sowie ein Achtsamkeitstag am 15.6.2025 von 10 bis 16 Uhr.



Mami Stein

DONNERSTAG 23. JANUAR 2025 (Beginn)

MBSR-Vertiefungs-Abende

Leitung | Heike Merkle oder Christian Stocker

Nach einem MBSR-Kurs ist es im Alltag manchmal nicht so leicht, die eigene Achtsamkeitspraxis aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. Die Vertiefungsabende bieten die Möglichkeit, sich selbst und der eigenen Übungspraxis Raum und Zeit schenken. Der achtsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe hilft dabei, die eigene Achtsamkeit weiterzuentwickeln und weiter in den eigenen Alltag zu integrieren. Jeder Abend steht unter einem besonderen Thema. Der Kurs steht allen offen, die bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben.

Zeit | 18.30 bis 21 Uhr

Folgende Termine sind vorgesehen: 23.1., 20.2., 20.3., 22.5. und 26.6.2025.

Regulär 150 Euro | Mitglieder 130 Euro

SEE LEARNING® (SOZIALES, EMOTIONALES UND EHTISCHES LERNEN)

Das an der Emory Universität (GA, USA) am Center for Contemplative Science and Compassion-based Ethics entwickelte säkulare Programm zur Bildung von Herz und Verstand zielt auf die nachhaltige Stärkung fundamentaler Lebenskompetenzen ab. Zu diesen für die Zukunft relevanten Kompetenzen zählen neben der emotionalen auch die soziale und systemische Intelligenz. Es geht hierbei nicht allein um die Vermittlung von Wissensinhalten, sondern vor allem um die Schaffung von Entfaltungsräumen zur Stärkung verkörperter Qualitäten und Werte, die einen Einfluss auf eigene Entscheidungen und Handlungen haben.

Weitere Infos zu SEE Learning: www.see-learning.de

SAMSTAG 24. MAI 2025 (Beginn)

SEE Learning® im eigenen Kontext implementieren

(vor Ort + live online)

Workshop | *zertifizierte SEEL-Multiplikatorinnen Silke Schlangenotto und Saskia Wienholz*

Von der Theorie in die Praxis finden: An drei Tagen fundieren und erweitern wir unsere Kenntnisse der einzelnen Kapitel des SEEL-Curriculums. Neben dem Erleben von Praxis-Beispielen aus verschiedenen pädagogischen Bereichen geht es insbesondere darum, einen persönlichen Zugang zur Vermittlung der SEEL-Inhalte zu finden. Für Mitarbeitende aus allen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit, Bildung und Schule. Wichtig ist der pädagogische Bezug über einen längeren Zeitraum hinweg.

Wie für alle weiterführenden SEE Learning-Angebote ist zunächst der Besuch einer Einführungsveranstaltung notwendig.

Zeit | 10 bis 19 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)

Folgende Termine sind vorgesehen: 24.5., 31.5. und 7.6.2025.

Regulär 480 Euro | Mitglieder 360 Euro | Ermäßigt 240 Euro

Durch eine Förderung können wir ein festes Kontingent an ermäßigten Plätzen anbieten.

SÄLRIG – BEGLEITUNG IM LETZTEN LEBENSABSCHNITT

SÄLRIG ist die im Tibethaus angebotene Ausbildungsreihe für eine vertiefte, buddhistisch orientierte, Auseinandersetzung mit den Themen „Vergänglichkeit, Sterben und Tod“ mit der Option, Menschen im letzten Lebensabschnitt zu unterstützen. Wir haben diese Ausbildung bereits viermal mit großem Erfolg durchgeführt. Der fünfte Kurs (SÄLRIG V) beginnt Anfang 2025. Die Ausbildung ist für Menschen, die den Themen Vergänglichkeit, Sterben und Tod mit einer offenen, mitfühlenden Haltung in ihrem Leben mehr Raum geben und ggfs. andere Menschen am Lebensende begleiten möchten.

Weitere Informationen erhalten Sie von Carsten Müller,
mueller@tibethaus.com

SAMSTAG 1. FEBRUAR BIS SONNTAG 2. FEBRUAR 2025
(Beginn)

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

Einführungswochenende ausschließlich für
SÄLRIG V-Teilnehmende

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

Im tibetischen Kulturkreis ist die spirituelle und mitmenschlich verbindende Ausrichtung am Lebensende ein Teil des eigenen Selbstverständnisses. Wir hier im Westen sind oft davon noch weit entfernt. SÄLRIG (das tibetische Wort für Klarheit und Erkenntnis) ist seit vielen Jahren ein Teil unseres Programms, mit dem wir einen gesellschaftlichen Beitrag leisten wollen, indem wir eine Brücke zwischen den westlichen Ansätzen der Hospizbewegung und tiefgründigen östlichen Weisheitslehren schlagen. Im Frühjahr 2025 beginnt der fünfte Zyklus des Ausbildungsprogramms.

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr, Sonntag 10 bis 13.30 Uhr

Regulär 1656 Euro | Mitglieder 996 Euro | Ermäßigung auf Anfrage

FREITAG 28. MÄRZ 2025

Achtsame Kommunikation und Sprache in der Sterbebegleitung *(vor Ort + live online)*

Öffentlicher Vortrag | (NN)

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 Begleiter/innen selbst. In die-

sem interaktiven Abendvortrag wird es um die Einführung in die heilende Kraft der Präsenz in der Begegnung mit Sterben und Tod gehen.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

SAMSTAG 29. BIS SONNTAG 30. MÄRZ 2025

Achtsamkeit und Kommunikation, Grundlagen, Gesprächsführung und Familiensysteme

(ausschließlich für SÄLRIG V-Teilnehmende)

Leitung | *Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab, (NN)*

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr, Sonntag 10 bis 13.30 Uhr

FREITAG 23. MAI 2025

Umgang mit spirituellen Ressourcen (*vor Ort + live online*)

Öffentlicher Vortrag | *Lydia Röder*

Die Heilung von Geist und Emotionen kommt meist, wenn wir den Zugang zu unserer innersten Natur finden. Lydia Röder wird buddhistische Wege zu den spirituellen Ressourcen vorstellen, die im Rahmen der Begleitung von Sterbenden hilfreich sind, und anhand von Beispielen deren Wirksamkeit erläutern.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

SAMSTAG 24. BIS SONNTAG 25. Mai 2025

Persönliche Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer

(ausschließlich für SÄLRIG V-Teilnehmende)

Leitung | *Lydia Röder*

Einbeziehung der eigenen Erfahrungen und Lebensgeschichte; Beschäftigung mit Motiven, Helferpersönlichkeit und -rolle; Umgang mit spirituellen Ressourcen, Grenzen, Nähe und Distanz.

Zeit | Samstag 10 bis 18 Uhr, Sonntag 10 bis 13.30 Uhr



ALLGEMEINE VERANSTALTUNGEN

FREITAG 14. FEBRUAR 2025

Ladakh-Themenabend (vor Ort + live online)

Lichtbildvortrag | *Thoesam Rinpoche*

Seit vielen Jahren haben Tibet und Ladakh die gleiche Kultur, die gleichen Schriften, dieselben Lehrer, dieselben Architekten und vor allem die gleiche Landschaft. Exil-Tibeter, die – wie auch ich – nicht die Möglichkeit haben, nach Tibet zu reisen, fühlen sich in Ladakh wie zu Hause. Mit anderen Worten: Ladakh hat die reiche tibetische Kultur auch nach so vielen Jahren noch bewahrt. An diesem Abend möchte ich Ihnen mit vielen Bildern meiner letzten Ladakh-Reise einen Eindruck dieser wundervollen Region vermitteln.

Diese Veranstaltung wird in englischer Sprache abgehalten.

Anmeldeschluss ist zwei Tage vorher.

Zeit | 19.30 bis 21 Uhr

Regulär 18 Euro | Mitglieder 12 Euro | Ermäßigt 10 Euro

SONNTAG 2. MÄRZ 2025

Losar – Das tibetische Neujahrsfest

Tashi Delek! Am 28. Februar beginnt nach tibetischer Zeitrechnung das Jahr 2152, das Jahr der Holzschlange. Wir werden das tibetische Neujahrsfest am Sonntag, dem 2. März zusammen mit der tibetischen Gemeinde Frankfurt und den Kindern der Sherab-Ling Sonntagsschule feiern. Zunächst finden gemeinsame, glücksverheißende Rezitationen statt, danach eine Aufführung mit tibetischen Liedern und Tänzen. Wenn Sie die tibetische Kultur noch nicht kennengelernt haben, dann ist dies eine großartige Gelegenheit. Zum Schluss wird noch ein leckeres tibetisches Essen serviert.

Sprache ist Deutsch und Tibetisch.

Anmeldung bitte bis zwei Tage vorher.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

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

KUNST + KULTUR

FREITAG 21. MÄRZ 2025

Fotoausstellung zum 90. Geburtstag Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama

In diesem Jahr werden wir anlässlich des 90. Geburtstags des Dalai Lama eine Sonderausstellung mit Fotos Seiner Heiligkeit, des großen XIV. Dalai Lama, zeigen, die von einigen der besten Fotografen aufgenommen wurden. Die Ausstellung wird das ganze Jahr über zu sehen sein. Sie sind herzlich eingeladen, an diesem Eröffnungsabend teilzunehmen und die Fotos zu genießen.

Zeit | 19 bis 21 Uhr

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

FREITAG 4. APRIL 2025

Gaus, geheimnisvolle tibetische Reisealtäre

Workshop | *Elke Hessel*

Die Tibethaus Kulturstiftung hat 2021 eine Schenkung von kostbaren alten Gaus erhalten, die seit drei Jahren im Rahmen einer Dauerausstellung im Tibethaus präsentiert werden. Wunderbar verzierte Gaus aus Silber, Messing, aus bemaltem Holz, in denen kleine Buddha-Statuen, Abbilder von verehrten Meister/innen oder andere Weihgaben, die bei uns im Westen unbekannt sind, gehütet werden. Sie wurden traditionell oft am Herzen getragen, um so eine ständige Verbundenheit mit den gesegneten Kunstwerken zu haben. An diesem Abend werden die kleinen Wunderwerke vorgestellt werden, um Begeisterung zu erzeugen für diese vielfältigen Botschafter der tibetischen Kultur und Geisteshaltung.

Bitte eine Woche vorher anmelden!

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

SAMSTAG 12. APRIL UND SAMSTAG 10. MAI 2025

Tibetischer Tanzkurs | *Dundup Donka*

Der traditionelle tibetische Tanz ist ebenfalls Teil der tibetischen Kultur, und alle drei Regionen, nämlich Kham, Amdo und Ü-Tsang, haben ihren eigenen einzigartigen Stil. Seit dem Beginn der Lhakar-Bewegung (Weißer Mittwoch) findet der Gorshey (Kreistanz) jeden Mittwochabend überall dort statt, wo es eine größere tibetische Gemeinschaft gibt. Um die tibetische Tanzkultur kennenzulernen und

mit den Tibetern bei jeder Feier tanzen zu können, bieten wir in Zusammenarbeit mit dem VTD (Verein Tibeter in Deutschland) diesen tibetischen Tanzkurs an. Der Lehrer selbst ist ein leidenschaftlicher Tänzer, so dass wir sicher sind, dass Sie alle viel Spaß an den Kursen haben werden.

Zeit | jeweils 11 bis 16 Uhr (13 bis 14 Uhr Mittagspause)

Regulär 70 Euro | Mitglieder 50 Euro | Ermäßigung auf Anfrage
(Preise pro Tag)

SONNTAG 6. JULI 2025

Feier zum 90. Geburtstag Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama

An diesem besonderen Tag werden wir den 90. Geburtstag Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama mit der tibetischen Gemeinschaft und unseren deutschen Freunden feiern. Wir möchten daher herzlich zur Geburtstagsfeier einladen, die wir zusammen mit der tibetischen Gemeinschaft in Frankfurt ausrichten. Wir beginnen die Veranstaltung mit Langlebensgebeten für das Oberhaupt der Tibeter. Es folgen verschiedene kulturelle Beiträge der Kinder der Sherab-Ling Sonntagschule. Und es wird ein Mittagsbuffet serviert.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Blume als Opfergabe mit. Sprache ist Deutsch und Tibetisch.

Anmeldung bitte bis zwei Tage vorher.

Zeit | 11 bis 16 Uhr

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

TIBETISCHE SPRACHKURSE

MITTWOCH 9. APRIL BIS MITTWOCH 16. JULI 2025

Modernes Tibetisch (nur live online)

Sprachkurs | *Greta Yangchen*

Tibetisch ist eine seltene Sprache. Ähnlich dem Schlüssel zu einer Schatztruhe öffnet sie Interessierten aber Tür und Tor zur tibetischen Kultur sowie zur tibetischen Heilkunde; ganz besonders aber ermöglicht sie einen direkten Zugang zu einem tiefgründigen Verständnis der buddhistischen Lehren. S. H. der XIV. Dalai Lama betont regelmäßig die Dringlichkeit und Wichtigkeit des Erhalts dieses wertvollen Schatzes und seines Schlüssels.

TIBETISCHE SPRACHKURSE

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Findet nicht am 14.5.2025 statt; insgesamt 14 Termine.

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro | Ermäßigt 70 Euro

(insbesondere Studierende)

Modernes Tibetisch für Anfänger/innen (Stufe A1.1)

Im diesem Anfängerkurs widmen wir uns dem Erlernen des Lesens der tibetischen Schrift. Wir beginnen mit dem Alphabet und lernen in den darauffolgenden Stunden, wie sich die Teile einer Silbe zusammensetzen und ausgesprochen werden.

Voraussetzungen: Wir beginnen ganz am Anfang, außer etwas Zeit und Motivation sind keine Voraussetzungen notwendig.

Zeit | jeweils 17.30 bis 18.30 Uhr

Modernes Tibetisch für Anfänger/innen (Stufe A2.1)

In Kurs üben wir uns in einfachen Konversationen auf Tibetisch. Wir wiederholen unser grammatikalisches Wissen und steigen vor allem in das Thema „Verben“ ein. Voraussetzungen: Die tibetische Schrift sollte gelesen werden können, ein einfaches Basis-Vokabular sollte vorhanden sein, und man sollte ein erstes Verständnis für das tibetische Prinzip von *bdag* und *gzhan* besitzen sowie einfache Sätze mit dem Verb „sein“ bilden können.

Zeit | jeweils 18.45 bis 19.45 Uhr

Modernes Tibetisch für Fortgeschrittene (Stufe B1.1)

In diesem Fortgeschrittenenkurs üben wir uns in einfachen Konversationen auf Tibetisch. Wir wiederholen unser grammatikalisches Wissen über Verben und vertiefen dieses. Außerdem vertiefen wir unser Wissen über *zhe-sa* und steigen ein wenig ein in das „Dharma-Vokabular“. Voraussetzungen: Die tibetische Schrift sollte gelesen werden können, ein grundlegendes Vokabular sollte vorhanden sein, und man sollte ein erstes Verständnis für die Anwendung von Verben in ihren verschiedenen Zeitformen mitbringen.

Zeit | jeweils 20 bis 21 Uhr

Tibetisch- und Tanzunterricht für tibetische Kinder

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

HEILKUNDE

SAMSTAG 11. JANUAR 2025 (Beginn)

Lü Jong – Lehrer/innen-Ausbildung (Tibetisches Heilyoga)

Lehrgang | *Marion Köbel*

Über einen Zeitraum von 7 Monaten hinweg erfolgt die Ausbildung zum/r Lü Jong (Tibetisches Heilyoga) Lehrer/in. Die Zertifizierung kann anschließend durch das Institut Nangten Menlang International erfolgen, sofern beabsichtigt. Die Lehrveranstaltungen finden an 14 Samstagen im Tibethaus statt, können auf Wunsch aber auch online verfolgt werden. Die Dozentin, Marion Köbel, ist eine von Tulku Lobsang Rinpoche persönlich zertifizierte Lü Jong Ausbilderin.

Zeit | 10.30 bis 19.10 Uhr (7 Zeitstunden Unterricht plus 1 x 60 Minuten und 2 x 20 Minuten Pause).



Folgende Termine sind vorgesehen: 11.1., 25.1.,

1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 5.4., 26.4., 3.5., 29.5., 31.5., 7.6., 21.6. und 5.7.2025.

Anmeldeschluss ist der 31.12.2024.

Ein Vorgespräch mit der Ausbilderin ist obligatorisch.

Regulär 2400 Euro | Mitglieder und Ermäßigt 2000 Euro

Hatha-Yoga-Kurse (Mittelstufe)

Leitung | *Claudia Rauer*

Im AYUR-Yoga vereinen sich Erkenntnisse aus der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda und aus Konzepten der westlichen Anatomie. Durch genaue Ausrichtung und Anpassung der Übungen werden verspannte Muskeln gelöst und gekräftigt, so dass sich der Körper wieder richtig ausrichten kann und in sein ursprünglich harmonisches Bewegungskonzept zurückfindet. Rücken- und Gelenksbeschwerden können durch regelmäßige praktizierte Yoga-Übungen gelindert werden, so dass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Neben den Körperübungen geht es auch darum, die Atmung zu schulen und auf die Meditation vorzubereiten.

Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen).

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

HEILKUNDE

MONTAG 20. JANUAR BIS 24. MÄRZ 2025

MONTAG 28. APRIL BIS 7. JULI 2025

Hatha-Yoga-Kurs (Mittelstufe) (*live online*)

Zeit | jeweils 19.30 bis 21 Uhr

DIENSTAG 21. JANUAR BIS 25. MÄRZ 2025

DIENSTAG 29. APRIL BIS 8. JULI 2025

Hatha-Yoga-Kurs (Mittelstufe) (*vor Ort*)

Zeit | jeweils 19.45 bis 21.15 Uhr, max. 12 Teilnehmende

DIENSTAG 21. JANUAR BIS 25. MÄRZ 2025

DIENSTAG 29. APRIL BIS 8. JULI 2025

Hatha-Yoga-Kurs (Einsteiger) (*vor Ort*)

Leitung | *Claudia Rauer*

Behutsame Einführung in einfache Yoga-Übungen und harmonische Übungsabläufe, die zu mehr Flexibilität und Gelassenheit führen. Der Kurs ist für Anfänger/innen mit und ohne Yoga-Erfahrung sowie für Senior/innen geeignet und als Präventionskurs zertifiziert (anteilige Erstattung von gesetzlichen Krankenkassen).

Anmeldeschluss ist eine Woche vorher.

Zeit | jeweils 18 bis 19.30 Uhr, max. 12 Teilnehmende

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

FREITAG 24. JANUAR BIS 28. MÄRZ 2025

Hatha-Yoga-Kurs – Fit und entspannt ins Wochenende

(*vor Ort*)

Leitung | *Claudia Rauer*

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

Zeit | jeweils 9 bis 10.30 Uhr, max. 12 Teilnehmende

Regulär 175 Euro | Mitglieder 105 Euro

SORIG-Tage – Das Men-Tsee-Khang zu Gast im Tibethaus

Einführung in die tibetische Heilkunde und in die tibetische Astrologie (*vor Ort + live online*)

Das Men-Tsee-Khang (Institut für Traditionelle Tibetische Medizin und Astrologie) ist zu Gast im Tibethaus. Die tibetische Medizin und Astrologie sind einzigartige und tiefgründige Ausdrucksformen der tibetischen Kultur. Die Ärzte verwenden z. B. immer noch die traditionelle Methode, die Pulsdiagnose mit zwei oder drei Fingern durchzuführen. Heutzutage wird die tibetische Medizin ergänzend zur ayurvedischen Behandlung in Indien eingesetzt und soll auch sehr effektiv in der Behandlung von Krebs sein. Zwei erfahrene tibetische Ärzte und ein Astrologe aus dem Men-Tsee-Khang werden Vorträge halten, Workshops veranstalten und Beratungen durchführen.

FREITAG 25. APRIL 2025

Vortrag

Zeit | 19 bis 21 Uhr

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

Vortrag ist in englischer Sprache.

SAMSTAG 26. APRIL 2025

WORKSHOPS

Workshop zur tibetischen Heilkunde

Zeit | 10 bis 13 Uhr

Workshop zur tibetischen Astrologie

Zeit | 15 bis 18 Uhr

Regulär 70 Euro | Mitglieder 50 Euro | Ermäßigt 40 Euro

(für beide Workshops)

Nach Rücksprache auch einzeln belegbar.

Workshops sind beide in englischer Sprache.

FREITAG 25. UND SONNTAG 27. APRIL 2025

Konsultationen

Zeit | Freitag 10 bis 18 Uhr (13 bis 14 Uhr Mittagspause)

und Sonntag 10 bis 13 Uhr

Die Heilkunde-Konsultationen selbst dauern ca. eine halbe Stunde.

Astrologische Konsultationen ca. eine Stunde.

Bei Interesse bitte an folgende E-Mail schreiben:

thoesam@tibethaus.com

Kosten individuell, müssen vor Ort bar bezahlt werden.

FREITAG 16. MAI 2025

Keine Angst vor der Leerheit!

Spuren buddhistischen Denkens in der modernen europäischen Philosophie

Themenabend | *Dr. Karsten Schmidt*



Landschaft

Besonders unter dem Eindruck der Naturwissenschaften hat das europäische Denken in der Moderne starke Veränderungen vollzogen, in der viele traditionelle Vorstellungen fragwürdig wurden. In der gleichen Zeit wurden europäische Intellektuelle intensiver mit buddhistischem Denken vertraut. Teilweise dadurch inspiriert, teilweise unabhängig davon, zeigen sich dabei auffällige Annäherungen. Vieles davon lässt sich am mahayanischen Begriff der Leerheit deutlich machen, der zugleich ein Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit aussagt. In vielen Bereichen der modernen Philosophie finden wir ähnliche Gedanken eines relationalen Ansatzes, mit weitreichenden Konsequenzen – unter anderem für das Verständnis des Menschen, den Bedingungen von Erkenntnis oder der Wirklichkeit insgesamt. In einem Impulsvortrag wollen wir diesen Spuren und Ähnlichkeit nachgehen und anschließend darüber diskutieren.

Bitte eine Woche vorher anmelden!

Zeit | 19 bis 21 Uhr (mit einer Teepause)

Regulär 20 Euro | Mitglieder 15 Euro | Ermäßigt 12 Euro

RAHMENBEDINGUNGEN

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

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

Spenden Wir freuen uns immer über Spenden! Alle Infos dazu finden Sie unter: <https://tibethaus.com/spenden>

Kosten im Retreathaus Für die Veranstaltungen im Berghof und auch für Kost und Logis (aktuell pro Tag: veg. Vollverpflegung 36 Euro, zzgl. 4 Euro bei speziellen Diätanforderungen, Übernachtung pro Person: 15 bis 54 Euro) bitte direkt anmelden: <https://www.retreathaus-berghof.de/anmeldung/>

Ermäßigungen Aus sozialen Gründen können auf Anfrage Kursgebühren ermäßigt werden. Diese Regelung gilt insbesondere für Schüler/innen, Student/innen, Azubis, Empfänger von niedrigen Renten, Erwerbslose etc. Ein Anspruch auf eine Ermäßigung ist nicht gegeben.

Stabilität Psychische Gesundheit und Stabilität sind für unsere buddhistischen und persönlichkeitsbildenden Kurse unerlässlich.

Anmeldung Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen rechtzeitig an, möglichst direkt über unsere Homepage, gerne per E-Mail an info@tibethaus.com oder telefonisch unter 069. 7191 3595. Anmeldefristen sind in der Kursbeschreibung vermerkt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage bezüglich kurzfristiger Programmänderungen. Sie finden dort rechtzeitig alle wichtigen Informationen.

Unsere Geschäftsbedingungen ... entnehmen Sie bitte der Homepage oder fragen Sie im Büro an.

Tibethaus-Ferien ... sind vom 21.12.2024 bis 5.1.2025 (Winterferien), vom 28.7. bis 10.8.2025 (Sommerferien) und – soweit nicht anders vermerkt – an allen gesetzlichen Feiertagen.

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

Übersetzungen Wenn Sie Interesse an einer nicht angebotenen Übersetzung einer Veranstaltung haben, melden Sie bitte umgehend bei uns. Wir bemühen uns, bei einer ausreichenden Anzahl von Interessierten, eine Übersetzung zu organisieren, können dies aber nicht garantieren.

LEHRENDE UND REFERENT/INNEN IM TIBETHAUS

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

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

Ehrw. Shenphen Rinpoche, Residenzlehrer des Tibethaus Deutschland und Leiter des Buddhismus-Bereichs. Er hält den höchsten akademischen Grad des Geshe Lharampa, lehrt in tibetischer Sprache und wird ins Deutsche übersetzt.

Thoesam Rinpoche, Studium an der Ratö Klosteruniversität bis 2011, Master am „Institute of Buddhist Dialectics“, Masterstudium der Tibetologie, geschäftsführender Vorstand, Leitung des Bereichs Kunst und Kultur und Referent für die tibetische Gemeinschaft.

Bhikshu Tenzin Peljor wurde 2006 von S. H. dem Dalai Lama vollordiniert. Absolvent des Buddhismus-Studiums im „Masters-Programm“ im Lama Tsongkhapa Institut, Italien. Unterrichtet Buddhismus und Meditation seit 20 Jahren. Zertifikat zum Achtsamkeitsmeditationslehrer von Jack Kornfield und Tara Brach.

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psych., forscht und lehrt an der Uni Mannheim. Sie vertritt SEE-Learning und CBCT® in Deutschland und leitet die SÄLRIG-Ausbildung zur Begleitung im letzten Lebensabschnitt. Langjährige Schülerin von Dagyab Rinpoche.

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

Alex Asourdis meditiert regelmäßig seit über 7 Jahren und hat an vielen intensiven Schweigeretreats teilgenommen.

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

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

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

Elke Hessel, Teil der Bereichsleitung Wissenschaft, seit 1989 Praxis und Studium des Buddhismus, Dharma-Tutorin.

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

Heike Merkle, Marketing-Kommunikations-Ökonomin, MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitscoach, Kursleiterin für Meditation.

Carsten Müller, Gesundheits- und Krankenpfleger, Weiterbildung zur Pflegedienstleitung, Palliative Care, Koordinator des Hospiz-Teams Lebensbogen. Er plant und organisiert die SÄLRIG-Ausbildung.

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

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

Christian Stocker, Coach und Dipl.-Kommunikationsdesigner (FH), Certified Live-Online MBSR-Trainer, MBSR- und MBCL-Lehrer, AITW Awake in the Wild Meditation in Nature Teacher, Autor.

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

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

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

GASTLEHRER/INNEN

Do Tulku Rinpoche ist als Reinkarnation des 5. Raktrul Rinpoche anerkannt, erhielt eine elfjährige Ausbildung in buddhistischer Philosophie, Praxis und Debatte am Dzongsar-Institut in Indien und ist der spirituelle Leiter von Arya Tara's Net.

Charlotte Rotterdam studiert tibetischen Buddhismus seit etwa 30 Jahren und ist seit 20 Jahren eine Schülerin von Lama Tsültrim Allione. Von ihr wurde sie 2006 autorisiert zu lehren, 2016 zu Magyu Lopön (Hauptlehrerin der Mutterlinie bei Tara Mandala) und 2023 als Dorje Lopön ernannt.

GASTREFERENT/INNEN

Corinne Althaus, Berufs- und Erwachsenenbildnerin im Bereich der familienergänzenden Kinderbetreuung.

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

Dundup Donka lebt in Berlin und unterrichtet seit vielen Jahren tibetischen Tanz für Tibeter und Deutsche, die sich dafür interessieren. Seit Juli 2024 ist er der Präsident des Verein Tibeter in Deutschland (VTD).

Marion Köbel zertifizierte LU JONG Tibetisches Heilyoga Lehrerin (seit 2012) und Ausbilderin (seit 2018).

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

Lydia Röder ist zertifizierte Kursleiterin der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin für Palliative Care Kurse, Letzte Hilfe Kursleiterin, Yogalehrerin und Klangtherapeutin.

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

Verena Schneider, Integrativer Coach, Unternehmensentwicklerin und emTrace®-Emotionscoach.

Besuchen Sie unseren TIBETHAUS SHOP vor Ort und online!

Unser Shop möchte Ihr generelles Interesse für Tibet und den Buddhismus unterstützen und das in unseren Veranstaltungen und Kursen erworbene Wissen sachkundig vertiefen. Sein Büchersortiment orientiert sich thematisch an den Bereichen des Tibethauses: Buddhismus, Kunst + Kultur, Persönlichkeitsentwicklung, Heilkunde und Wissenschaftsdialog und hält sowohl einführende wie auch vertiefende Titel bereit. Natürlich auch alle verfügbaren Publikationen unseres Tibethaus Verlages. Der Verlag hat bisher über 150 Schriften publiziert, darunter wahre Kostbarkeiten. Viele, teilweise sehr seltene und umfangreiche Texte sind direkt aus dem Tibetischen übersetzt worden.

Besonders freuen wir uns, eine große Auswahl an buddhistischen Statuen und Thangkas (Rollbildern) direkt aus Nepal anbieten zu können. Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl und bieten auch an, für Sie spezielle Statuen und Thangkas zu besorgen oder herstellen zu lassen. Außerdem können Sie natürlich bei uns auch Meditationsbedarf wie Sitzkissen, Klangschalen, Räucherstäbchen, Ritualgegenstände etc. und verschiedene Tibetica finden.

Der Shop im ersten Stock des Tibethauses ist während der Besuchszeiten und während der Veranstaltungen geöffnet.

Leitung: *Martin Brüger*

Kontakt: *shop@tibethaus.com*

Über unseren Tibethaus Online-Shop können Sie Tibethaus Verlagspublikationen sowie Statuen und Thangkas bestellen:

www.tibethaus.com/shop/



Tibethaus Shop © Martin Brüger

TIBETHAUS KULTURSTIFTUNG

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

www.tibethauskulturstiftung.com

Unsere schönen Räume können auch angemietet werden!

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an

vermietung@tibethaus.com

BUDDHISMUS
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG
KUNST + KULTUR
HEILKUNDE
WISSENSCHAFT
DIALOGFORUM

Tibethaus Deutschland e.V.
Georg-Voigt-Straße 4
60325 Frankfurt | Germany

Fon +49 (0) 69. 71 91-35 95
info@tibethaus.com
www.tibethaus.com

Bankverbindung:
Frankfurter Volksbank
Kontoinhaber:
Tibethaus Deutschland e.V.
BIC: FFVBDEFF
IBAN: DE81 5019 0000 6100 0142 95

Gefördert durch