



MEDITATIONSZENTRUM STUTT GART

# Buddha-Haus

Programm 2017



**BuddhaHaus**  
Meditations- und Studienzentrum e. V.



„IN DEM MOMENT, WO WIR ACHTSAM SIND AUF DAS, WAS IST, IST ALLES, WAS GEWESEN IST ODER WAS EINMAL SEIN KANN, VERSCHWUNDEN. ES IST SO, WIE ES IST.“

**AYYA KHEMA**

## HERZLICH WILLKOMMEN IM BUDDHA-HAUS STUTTGART

Inmitten der Großstadt bietet unser Meditationszentrum die Möglichkeit des Rückzugs und des Innehaltens. Unser Angebot richtet sich an alle, die Achtsamkeit und Meditation erlernen und praktizieren wollen und sich von der Lehre Buddhas angesprochen fühlen – unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Unser Verständnis von Meditation und Buddhismus basiert auf der Lehrdarlegung der Nonne Ayya Khema. Das Zentrum wird von einer Gruppe Praktizierender (Sangha) geführt. Der Erhalt des Zentrums erfolgt durch die Spenden und Beiträge seiner Besucherinnen und Besucher sowie das ehrenamtliche Engagement des Sangha.



### **Ayya Khema**

Unser Zentrum ist durch Ayya Khema, Meditationsmeisterin und buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition, inspiriert. Ihr Verdienst war es, vielen Menschen im Westen die Lehre Buddhas zugänglich zu machen – vor dem Hintergrund unserer abendländischen Kultur. Ihre Bücher wurden weltweit bekannt und in neun Sprachen übersetzt. Sie ist die Begründerin des Buddha-Haus-Projektes. Ayya Khema verstarb 1997 im Alter von 74 Jahren. Auch nach ihrem Tod ist ihre Anziehungskraft ungebrochen.

### **Buddha-Haus-Projekt**

Zum Buddha-Haus-Projekt gehören das Waldkloster Metta Vihara und das Seminarhaus „Buddha-Haus“ im Allgäu, die Stadtzentren in München und Stuttgart sowie der Jhana-Verlag. Das Projekt unterstützt der spirituellen Leitung des Mönchs Bhante Nyanabodhi. Dem Projekt eng verbunden sind das Lotos-Vihara-Meditationszentrum in Berlin und das Buddhistische Zentrum LKW in Hamburg.

- *Mehr Informationen zum Buddha-Haus-Projekt unter [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)*
- *Das aktuelle Programm des Buddha-Haus Stuttgart unter [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de)*

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Offene Meditationsstunden an Wochentagen</b> .....	5
Keine Anmeldung erforderlich	
<b>Kurse für Einsteiger_innen</b> .....	7
Verbindliche Anmeldung erforderlich	
<b>Lehrreden</b> .....	8
Keine Anmeldung erforderlich	
<b>Tag der Achtsamkeit</b> .....	9
Keine Anmeldung erforderlich	
<b>Kurse am Nachmittag und Abend</b> .....	10
Verbindliche Anmeldung erforderlich	
<b>Verzeichnis der Wochenendkurse</b> .....	14
<b>Wochenendkurse</b> .....	16
Für den in der Regel öffentlichen Vortrag am Freitag keine Anmeldung, für die Kurstage verbindliche Anmeldung erforderlich	
<b>Wichtige organisatorische Hinweise</b> .....	33

## ANMERKUNGEN

- Änderungen vorbehalten.
- Es können weitere Veranstaltungen stattfinden, die nicht in diesem Programm enthalten sind. Aktuelle Termine oder Ergänzungen geben wir auf Aushängen im Meditationszentrum, auf unserer Homepage [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de) und dem Anrufbeantworter bekannt.
- Sollte ein Kurs ausfallen, für den Sie sich angemeldet haben, werden Sie so bald wie möglich persönlich benachrichtigt.
- Sofern nicht anders angegeben, sind alle Veranstaltungen für Anfänger\_innen und Geübte gleichermaßen geeignet.
- Veranstaltungsort: Buddha-Haus Meditationszentrum Stuttgart, falls nicht anders angegeben.
- An Feiertagen bleibt unser Zentrum in der Regel geschlossen.

## OFFENE MEDITATIONSSTUNDEN AN WOCHENTAGEN

### MONTAG

#### Hanna Schwenkel Morgenmeditation



Wir werden 2 x 25 Minuten Stilles Sitzen praktizieren und dazwischen achtsames Gehen üben, so dass auch nicht so geübte Meditierende teilnehmen können.

**Zeit:** 07.00 – 08.00 Uhr

### DIENSTAG

#### Gerhard Krapf Meditation und Vortrag



Audiovorträge, meist von Dr. Wilfried Reuter (Schüler von Ayya Khema). Meditation in Stille oder/und geführt.

**Termin:** jeden 2. Dienstag im Monat

**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

#### Tino Gädke Meditation und Vortrag



Geführte und individuelle Meditationen, Gehmeditation oder Körperübungen, evtl. Vortrag von CD. Anfänger\_innen und erfahrene Teilnehmer\_innen sind gleichermaßen willkommen. Anschließend ist persönlicher Austausch möglich.

**Termin:** jeden Dienstag außer dem 2. Dienstag im Monat,

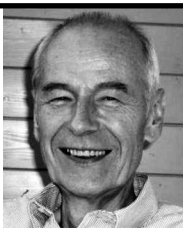
**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

## MITTWOCH

Klaus Starke  
**Ayya-Khema-Abend**

Sitzmeditation, Audio- und Videovorträge von Ayya Khema und Bhante Nyanabodhi zur Lehre Buddhas und Liebende-Güte-Meditation zum Abschluss

**Zeit:** 19.45 – 21.30 Uhr



## DONNERSTAG

Mona Fuchs und  
Andreas Zegowitz  
**Meditation und  
Vortrag**

Geführte und individuelle Meditationen, Gehmeditation und /oder Körperübungen, Vortrag (Audio, Video)

**Zeit:** 20.00 – 21.30 Uhr, nicht am 5. Januar und 13. April



## FREITAG

Ute Musch  
**Stilles Sitzen**

Der Abend ist ganz der Meditation in Stille gewidmet. Anfänger\_innen und erfahrene Teilnehmer\_innen sind gleichermaßen willkommen.

**Termin:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat,  
entfällt bei Wochenendveranstaltungen

**Zeit:** 19.30 – 21.10 Uhr



→ Spendenempfehlung: jeweils 5 – 10 Euro

## KURSE FÜR EINSTEIGER\_INNEN

Für diese Kurse ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

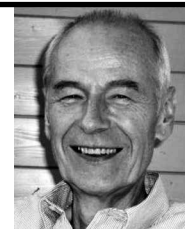
Klaus Starke  
**Einführung in die Meditation**

Kennenlernen von Ruhe-, Geh- und Metta-Meditation (Liebende Güte), wie sie von Ayya Khema gelehrt wurden, und beginnen, selber zu üben.

**Termin:** Samstag, 14. Januar → Kurs 101

Samstag, 22. Juli → Kurs 103

**Zeit:** jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr

Annette Härtel  
**Einführung in die Meditation**

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen.

Austausch: Wie kann ich im Alltag üben?

**Termin:** Samstag, 18. März → Kurs 102

**Zeit:** von 10.00 – 13.00 Uhr

Mona Fuchs  
**Einführung in die Meditation**

Wir lernen einige Meditationsmethoden kennen, um selbst weiter üben zu können.

**Termin:** Sonntag, 12. November → Kurs 104

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr



→ Kursgebühr: jeweils 35 Euro

## LEHRREDEN

### Buddhistischer Studienkreis Sasitacittam



mit Claus M. H. Gatto

Der buddhistische Studienkreis Sasitacittam bietet das gemeinsame Studium der dargelegten Lehre des historischen Buddhas an. Dazu lesen und diskutieren wir seine Lehrreden im Pālikanon und deren Kommentierungen. Wir verbinden dies mit kurzen Meditationen sowie mit einem lockeren Erfahrungsaustausch bei Tee und Gebäck.

An unseren Meditations- und Studientagen haben wir unabhängig von den nachmittäglichen Studientreffen auch morgens Meditationstreffen, in denen wir gemeinsam länger meditieren sowie kontemplieren und uns über unsere Praxis austauschen. Diese Meditationstreffen sind auch offen für Meditierende, die an den Studientreffen nicht teilnehmen.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. Jeder Interessent kann an den Treffen nach Belieben teilnehmen, es empfiehlt sich jedoch eine gewisse Regelmäßigkeit.

**Info:** [www.buddhismus-in-stuttgart.de/gruppen/buddhistischer-studienkreis-sasitacittam.html](http://www.buddhismus-in-stuttgart.de/gruppen/buddhistischer-studienkreis-sasitacittam.html)

**Termine:** 12 x *Meditations- und Studientage*,  
jeweils 10.00 – 12.45 und 13.45 – 18.00 Uhr  
15.1., 26.2., 19.3., 30.4., 21.5., 11.6., 23.7., 13.8., 24.9.,  
15.10., 26.11., 17.12.  
5 x *Studiennachmittage*, jeweils 13.45 – 18.00 Uhr  
5.2., 9.4., 2.7., 3.9., 5.11.

→ Spendenempfehlung: 5 – 10 Euro

## TAG DER ACHTSAMKEIT



### Andreas Zegowitz Freude erleben

Freude oder Mitfreude ist eine der „Göttlichen Verweilstätten“ die wir pflegen sollten. Meditationen, Kontemplationen und Körperübungen helfen uns, Freude und Vertrauen zu erleben und zu stärken.

**Termin:** Samstag, 15. Juli

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

(keine Anmeldung erforderlich – einfach kommen)

→ Spendenempfehlung: 5 – 30 Euro

## KURSE AM NACHMITTAG UND ABEND



### Tina Künstner Yoga, Meditation und die Lehre Buddhas

Die Kurse laden dazu ein, die eigene spirituelle Praxis zu vertiefen, sich mit der Lehre Buddhas auseinander zu setzen und beides miteinander

in Verbindung zu bringen. Mit sanftem Yoga (ca. 60 Min.) bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor. Es folgen stille und geführte Meditationen (ca. 30 Min.) und Audio-Vorträge von Ayya Khema und Bhante Nyanabodhi mit anschließendem Austausch (ca. 30 Min.). Sowohl Anfänger\_innen als auch Geübte sind herzlich willkommen. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

**Tina Künstner**, Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes, Yoga-lehrerin BDY/EYU, 56 Jahre, verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Meditationspraxis seit 1986, Schülerin von Ayya Khema und Marie Mannschatz, 2006 – 2009 dreijähriger Lehrgang „Buddha-Lehre, Theorie und Praxis“ bei Karen Kold-Wagner, 2013 – 2016 Weiterbildung bei Marie Mannschatz für Metta-Meditation; Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart. **Info:** www.yoga-martina-kuenstner.de

### » WINTER

**Termine:** 8 x Montagabend, → **Kurs 201**  
30. Januar bis 27. März, nicht am 27. Februar  
**Zeit:** 18.15 – 20.15 Uhr

### » FRÜHJAHR / SOMMER

**Termine:** 8 x Montagabend, → **Kurs 202**  
24. April bis 10. Juli, nicht am 1. Mai, 29. Mai,  
5. Juni und 12. Juni  
**Zeit:** 18.15 – 20.15 Uhr

### » HERBST

**Termine:** 8 x Montagabend, → **Kurs 203**  
9. Oktober bis 11. Dezember, nicht am 30. Oktober  
und 4. Dezember  
**Zeit:** 18.15 – 20.15 Uhr

→ *Kursgebühr: jeweils 80 – 100 Euro (nach eigenem Ermessen; von den Einnahmen geht die Hälfte an das Zentrum und die andere Hälfte an die Kursleiterin.)*

### Tina Künstner und Hanna Schwenkel In Freundschaft mit sich und anderen leben Metta-Meditation – Jahreskurs

Die Metta-Meditation (Herz-Meditation) ist eine Meditationsform, die uns darin unterstützt, den Geist zu sammeln, Herzensqualitäten zu entwickeln und innere Heilung zu erfahren. Wir lernen dabei, uns selbst und anderen Menschen mit mehr Wohlwollen, Freundlichkeit und Akzeptanz zu begegnen.

Mit Vorträgen, Meditationseinheiten, Übungen und dem Austausch in der Gruppe über unsere Erfahrungen in der Meditation und im Alltag erforschen wir folgende Themen:

- Was ist Metta-Meditation und wie wird sie geübt
- Achtsamkeit als Grundlage der Metta-Meditation
- Wie können wir mit schwierigen Emotionen in der Meditation umgehen
- Was ist Selbstmitgefühl
- Metta für sich selbst und für andere entwickeln
- Die vier „göttlichen Verweilungsstätten“: Liebe, Mitgefühl, Mitfreunde und Gelassenheit
- Dankbarkeit, Vergebung und Verbundenheit

→ Fortsetzung nächste Seite

## → Metta-Meditation – Jahreskurs (Fortsetzung)



**Tina Künstner**, Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes, Yogalehrerin BDY/EYU, 56 Jahre, verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Meditationspraxis seit 1986, Schülerin von Ayya Khema und Marie Mannschatz, 2006 – 2009 dreijähriger Lehrgang „Buddha-Lehre, Theorie und Praxis“ bei Karen Kold-Wagner, 2013 – 2016 Weiterbildung bei Marie Mannschatz für Metta-Meditation; Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart. **Info:** [www.yoga-martina-kuenstner.de](http://www.yoga-martina-kuenstner.de)

**Hanna Schwenkel**, Jahrgang 1951, seit 1999 regelmäßige Meditationspraxis und Beschäftigung mit den Buddhistischen Lehren; Impulse aus der Tibetischen Tradition (3-Monat-Retreat) und der Theravadatradition durch Lehrerin Ayya Khema und andere LehrerInnen des Buddha-Haus; Fortbildung zur Kursleiterin Meditation bei der "Akademie Gesundes Leben"; langjährige Praxis des Qi Gong.



*Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.*

**Termine:** 10 x *Freitagnachmittag*, → **Kurs 204**  
3.2., 24.2., 17.3., 7.4., 19.5., 30.6., 21.7., 29.9., 27.10.,  
17.11.

**Zeit:** 14.30 – 17.45 Uhr

→ *Kursgebühr: 180 bis 220 Euro (nach eigenen Ermessen; eine Ermäßigung oder Bezahlung in zwei Raten ist möglich; von den Einnahmen geht die Hälfte an das Zentrum und die andere Hälfte an die beiden Kursleiterinnen)*



Elfi Schmitt

**Auf dem Weg sein mit anderen**  
Die fünf spirituellen Fähigkeiten  
Buddhistische Stadtpraxis  
Jahresgruppe 2017

Buddhistische Stadtpraxis ist ein Übungskonzept spiritueller Praxis im täglichen Leben. Durch die Kontinuität der Praxis wird der Geist geschult sich auf immer tiefere Weise auch in den Wogen unseres Alltags zu erkennen. Gemeinsam mit anderen üben wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Ein lebendiger Austausch über die Praxis, die gegenseitige Ermutigung und Unterstützung sind ebenso wichtige Bestandteile des Kurses, wie das Vertiefen der Meditationspraxis. Die praktizierende Gemeinschaft – Sangha – ist das Herz der Stadtpraxis. Schon der Buddha hat sie als Juwel bezeichnet.

**Die fünf spirituellen Fähigkeiten** – ist unser Kurs-Thema in diesem Jahr. Achtsamkeit, Vertrauen, Weisheit, Sammlung und Energie – wie können wir sie zu Kräften werden lassen auf unserem Weg? Vorträge und Praxisübungen helfen uns das Thema zu verinnerlichen.

**Elfi Schmitt**, 59 J., Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes, praktiziert seit vielen Jahren Samatha-, Vipassana- und Metta-Meditation; Schülerin von Ayya Khema und Sylvia Kolk; Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart.

**Termine:** 9 x *Sonntagnachmittag*, vierwöchentlich → **Kurs 205**  
19.2., 19.3., 23.4., 21.5., 18.6., 16.7., 17.9., 15.10., 19.11.  
jeweils von 14.00 – 18.00 Uhr  
1 x *Sonntag*, 17.12. von 11.00 – 17.30 Uhr

**Alle Termine finden im Yoga-Zentrum Stuttgart-West, Rosenbergstraße 50-1 statt.**

**Voraussetzung zur Teilnahme:** *Die Bereitschaft zur täglichen Meditationspraxis, Grundkenntnisse der Meditations- und Achtsamkeitspraxis bzw. Erfahrung mit der Stadtpraxis. Für diesen Kurs sind nur noch wenige Plätze frei – eine frühzeitige Anmeldung wird deshalb empfohlen.*

→ *Kursgebühr: 210 Euro  
(bitte am ersten Kurstag mitbringen – nicht überweisen)*

## TERMINÜBERSICHT DER WOCHENENDKURSE 2017

Januar	<b>Kurs 501</b>  <i>Samstag, 28.1. Sonntag, 29.1.</i>	Charlie Pils <b>Gefühle – Tore in dein Sein</b>  <i>Meditation, Stille- und Selbsterforschung</i>
Februar	<b>Kurs 502</b>  <i>Freitag, 10.2. Samstag, 11.2.</i>	Ursula Flückiger <b>Vom gelassenen Umgang mit dem Leben</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Meditationstag</i>
März	<b>Kurs 503</b>  <i>Freitag, 10.3. Samstag, 11.3. Sonntag, 12.3.</i>	Lisa Freund <b>Spiritualität und Tod</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Seminar</i>
April	<b>Kurs 504</b>  <i>Freitag, 21.4. Samstag, 22.4.</i>	Pyar Rauch <b>Heilen aus der Kraft der grundlegenden Gutheit</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Diskussion, Vorträge, Meditationspraxis</i>
April	<b>Kurs 505</b>  <i>Freitag, 28.4. Samstag, 29.4.</i>	Bhante Pasanna <b>Brahma Viharas und Weisheit</b>  <i>Vorträge, Diskussionen, Meditationen</i>
Mai	<b>Kurs 506</b>  <i>Freitag, 12.5 Samstag, 13.5.</i>	Bhante Nyanabodhi <b>Die 7 Erleuchtungsglieder</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Meditationspraxis</i>

Juni	<b>Kurs 507</b>  <i>Freitag, 9.6. Samstag, 10.6.</i>	Dr. Paul Köppler <b>Sich selbst vertrauen – die Kraft der Achtsamkeit</b>  <i>Öffentlicher Vortrag, Vorträge und Meditationspraxis</i>
September	<b>Kurs 508</b>  <i>Freitag, 15.9. Samstag, 16.9. Sonntag, 17.9.</i>	Yesche U. Regel <b>Tonglen – Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Diskussion Meditationstag Meditationstag</i>
September	<b>Kurs 509</b>  <i>Freitag, 29.9. Samstag, 30.9.</i>	Lilo Lenz <b>Die Praxis des Gewahrseins auf Basis von Kum Nye Yoga</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Vorträge, Meditationspraxis</i>
Oktober	<b>Kurs 510</b>  <i>Freitag, 13.10. Samstag, 14.10.</i>	Isis Bianzani <b>„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“</b>  <i>Öffentlicher Vortrag, Meditation und Austausch</i>
November	<b>Kurs 511</b>  <i>Freitag, 24.11. Samstag, 25.11.</i>	Dr. Wilfried Reuter <b>„Habe ich genügend geliebt?“</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Vorträge, Meditationspraxis</i>
Dezember	<b>Kurs 512</b>  <i>Freitag, 8.12. Sonntag, 10.12.</i>	Fuden Nessi <b>Alles, was geschieht, geschieht zu unserem Wohl</b>  <i>Öffentlicher Vortrag und Meditationstag mit Einführung</i>



## » KURS 501 | 28./29. JANUAR



## Charlie Pils Gefühle – Tore in dein Sein

Wenn es Deine tägliche Praxis sein kann,  
Dich all Deinen Gefühlen zu öffnen,  
Dich all den Menschen zu öffnen, denen Du  
begegnest und all den Situationen,

ohne Dich zu verschließen und zuzumachen, im Vertrauen darauf,  
dass du das wirklich kannst, dann wirst Du alle Lehren verstehen, die  
jemals gelehrt worden sind.

**Charlie Pils** ist Dharma-Lehrer in der Nachfolge von Ayya Khema und vermittelt Stille- und Einsichtsmeditation (Samadhi und Vipassana) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus-München. **Info:** [www.charlie-pils.de](http://www.charlie-pils.de)

*Die gesamte Veranstaltung findet im Gebrüder Schmid Zentrum  
(Generationenhaus Heslach), Gebrüder-Schmid-Weg 13,  
70199 Stuttgart statt.*

### Meditation, Stille- und Selbsterforschung

*Samstag: 10.00 – 17.30 Uhr*

*Sonntag: 09.30 – 16.00 Uhr*

- Lehrerhonorar: 60 Euro und Spende für Lehrer und Zentrum
- Organisationsgebühr: 25 Euro

## » KURS 502 | 10./11. FEBRUAR



## Ursula Flückiger Vom gelassenen Umgang mit dem Leben

Wie finden wir zu innerer Freiheit und Ver-  
bundenheit? Brauchen wir tatsächlich mehr  
oder andere Erfahrungen? Ist Glücklichein

in jedem Augenblick unseres Lebens möglich, unabhängig von den  
Umständen? In der Vipassana (Einsicht) Meditation richten wir unser  
Gewahrsein mit Interesse und Wohlwollen auf das ganze Spektrum  
der Vorgänge in Körper, Herz und Geist. In jenen Momenten, in denen  
wir die Fäuste lockern, die Augen entspannen und die Welt nicht  
ergreifen oder wegstoßen, begegnen wir dem Leben vermehrt mit  
Mitgefühl, Weisheit und Gelassenheit. Sie haben die heilsame Kraft,  
Unruhe in Form von Unwillen und unheilhaftem Verlangen zu über-  
winden, aber auch die dem Gleichmut ähnlich scheinende Geisteshal-  
tung der Gleichgültigkeit.

**Ursula Flückiger** praktiziert Vipassana- sowie Brahma Vihara-Meditation  
seit 1980 mit Lehrer\_innen wie Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein,  
Christina Feldman und erhielt Belehrungen in der tibetischen Mahayana-  
Tradition. Sie arbeitete in eigener Praxis für Hakomi Psychotherapie. Seit  
1990 wirkt sie als Meditationslehrerin, ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrä-  
tin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz und Co-Autorin des  
Buches „Mahamudra Et Vipassana“, Norbu Verlag. **Info:** [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

### Öffentlicher Vortrag

*Mit kurzer Meditation und Fragen*

*Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr*

- Spende für Lehrerin und für Zentrum

### Meditationstag

*Anleitungen und Praxis der Vipassana Meditation im Sitzen, Stehen  
und Gehen mit besonderem Augenmerk auf die Haltung von Gelassen-  
heit; Austausch*

*Samstag: 09.30 – 17.00 Uhr*

- Spende für Lehrerin und für Zentrum
- Organisationsgebühr: 25 Euro

## » KURS 503 | 10./11./12. MÄRZ



Lisa Freund

### Spiritualität und Tod –

Die Biologie des Sterbens und der Sterbeprozess im Tibetischen Totenbuch

#### Vortrag: Emotionen in Grenzsituationen:

Wie kann ich den Weg in die innere Mitte

finden, wenn mich äußere Umstände mit extremen Gefühlen konfrontieren? Ich beziehe mich auf die Begleitung Sterbenskranker.

**Seminar:** Was geschieht, wenn wir sterben, physiologisch, seelisch und geistig? Es geht um das Verständnis des Sterbeprozesses im Tibetischen Totenbuch. Wir vergleichen das alte Wissen mit Erkenntnissen der Palliativmedizin.

#### Seminarinhalte im Überblick:

- Vortrag über den Sterbeprozess und Sterbebegleitung (PPP)
- Die Kraft der Elemente im Leben: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum (Übung)
- Der Sterbeprozess mit Anlehnung an das Tibetische Totenbuch - die Auflösung der Elemente (Vortrag)
- Schlussfolgerungen für den Umgang mit dem Tod im Leben
- Die Biologie des Sterbens - Sterben und Tod aus der Sicht der Palliativmedizin mit Austauschrunde
- Geleitete Visualisierung (innere Reise) durch den Tod
- Kraftquellenmeditation

**Lisa Freund**, seit 1990 aktiv in der Hospizbewegung, Autorin, Supervisorin und Seminarleiterin. **Info:** [www.lisafreund.de](http://www.lisafreund.de).

#### Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 10 Euro, Spende für Zentrum

#### Seminar

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 95 Euro und Spende für Zentrum  
→ Organisationsgebühr: 25 Euro

## » KURS 504 | 21./22. APRIL



Pyar Rauch

### Heilen aus der Kraft der grundlegenden Gutheit

Alle Wesen sind grundlegend gut und zum Glücklich Sein geboren und begabt. Das zu vermitteln und erfahrbar zu machen ist mir

ein Herzensanliegen. Natürlich haben wir alle Verletzungen, unangenehme Emotionen und manchmal auch schädliche Handlungsweisen. Als Ärztin und spirituelle Lehrerin und aus meiner eigenen Erfahrung sind Heilen und Spiritualität eng miteinander verknüpft. Heilung geschieht immer von dem her, was grundlegend gut und heil in uns ist. Der erste Schritt ist daher unsere Zuwendung zu unserer grundlegenden Gutheit. Dann können wir bei uns selbst und vor allem auch miteinander mit liebevoller Achtsamkeit auf das blicken, was der Heilung bedarf.

Wir werden uns an diesem Wochenende tief in unsere grundlegende Gutheit versenken und von daher Heilung erfahren. Und wir werden verschiedene Methoden dazu praktizieren und vertiefen: Liebevolle Achtsamkeit, Medizin-Buddha-Praxis und Tonglen.

**Pyar Rauch, Ärztin und spirituelle Lehrerin**, steckt mit Klarheit und Freudigkeit an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit 15 Jahren ist sie neben ihrer Tätigkeit in eigener Arztpraxis im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.

#### Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 10 Euro  
→ Spende für Zentrum

#### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 30 Euro  
→ Organisationsgebühr: 20 Euro  
→ Spende für Lehrerin und Zentrum

## » KURS 505 | 28./29. APRIL



### Bhante Pasanna

#### **Brahma Viharas und Weisheit**

Eine wichtige Übung am Weg zu innerem Frieden ist die gezielte Entfaltung und Veredelung unserer heilsamen Emotionen.

Metta, Karuna, Mudita und Upekkha –

Wohllollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut: Diese Vier stellt uns der Buddha als ein vierfaches „göttliches“ Zuhause vor. Wie können wir dieses Zuhause entdecken und darin leben? Und wie helfen die Vier uns, tiefe Weisheitsaspekte des Dhamma zu ergründen? Diese Fragen werden uns beschäftigen in Vorträgen, Diskussionen, angeleiteten und stillen Meditationen.

**Bhante Pasanna**, 1975 in Wien geboren, wurde 1997 in Sri Lanka vom Ehrwürdigen Katukurunde Nyanananda Thero ordiniert. Bhante Pasanna lebte und praktizierte in den letzten 17 Jahren in Klöstern und Waldeinsiedeleien auf Sri Lanka. Seit Sommer 2014 lebt er in der Metta Vihara.

#### **Vorträge, Diskussionen, Meditationen**

*Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr*

*Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr*

- *Spende für Lehrer*
- *Organisationsgebühr: 20 Euro*
- *Spende für Zentrum*

## » KURS 506 | 12./13. MAI



### Bhante Nyanabodhi

#### **Die 7 Erleuchtungsglieder**

In diesem Seminar wollen uns auf eine Entdeckungsreise zu den größten Schätzen in unserem Inneren machen.

Es sind Kräfte, die wir erforschen und zugänglich machen können, so dass sie uns den Weg zu einem glücklichen und freien Leben ebnen.

**Bhante Nyanabodhi** ist buddhistischer Mönch und wurde von Ayya Khema zu ihrem Nachfolger ernannt. Er ist spiritueller Leiter des Buddha-Hauses und der Metta-Vihara, die er beide mit aufgebaut hat.

*Beide Tage finden im Gebrüder Schmid Zentrum (im Generationenhaus Heschl), Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.*

#### **Vorträge, Meditationspraxis**

*Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr*

*Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr*

- *Spende für Lehrer*
- *Organisationsgebühr: 25 Euro*
- *Spende für Zentrum*

## » KURS 507 | 9./10. JUNI



Dr. Paul Köppler

### **Sich selbst vertrauen – die Kraft der Achtsamkeit**

Ein außergewöhnlicher „Tag der Achtsamkeit“ mit alltagsnaher Praxis, Anleitung, Vorträgen und Austausch. Wir meditieren

nicht nur im Sitzen, sondern werden mit Wahrnehmungsübungen (auch auf der Straße) die wunderbaren Lehren des Buddha in unser Leben bringen und unsere positiven Kräfte aufbauen. Einige Stunden gemeinsamer Übung können genügen, um Einsicht zu gewinnen und Selbstvertrauen aufzubauen. Wir lernen kreativ, mit Leichtigkeit und liebevoller Haltung unser Leben zu gestalten.

**Paul Köppler** folgt einem westlichen Weg des Buddhismus und achtsamen Lebens seit über 30 Jahren. Er ist Meditationslehrer für Einsichtsmeditation (Vipassana und Satipatthana) und Berater in der Nachfolge seiner Lehrer (u.a. Godwin Samararatne und Ruth Denison) und hat Erfahrung im Zen, in Körperarbeit und humanistischer Psychologie. Er ist Autor mehrerer Bücher (So meditiert Buddha, Buddhas ewige Gesetze) und leitet an der Universität Köln Seminare für Achtsamkeit.

### **Öffentlicher Vortrag**

*Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr*

- Lehrerhonorar: 8 Euro
- Spende für Zentrum

### **Vorträge, Meditationspraxis**

*Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr*

- Lehrerhonorar: 30 Euro
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Lehrer und Zentrum

## » KURS 508 | 15./16./17. SEPTEMBER



Yesche U. Regel

### **Tonglen – Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst, andere und die ganze Welt**

Basierend auf einer Grundhaltung von

Achtsamkeit und wacher Präsenz wird die Mitgefühls-Meditation des Tonglen (Annehmen und Aussenden) vorgestellt und eingeübt. Dabei bleibt man mit der eigenen Körperwahrnehmung und Atmung verbunden, während man sich schwierige Themen, Gefühle und Zustände in sich selbst und dann auch in Bezug auf andere Menschen und Situationen in der Welt vor Augen führt und sie geradezu in der Meditation anschaut. Hierzu benötigt man eine deutliche Kraftquelle im eigenen Inneren, und dazu werden wir Formen der Metta-Meditation (Herzenswärme und Liebe) mit Visualisationen nutzen. In diesem Kurs wird zunächst eine besondere Betonung auf das Selbst-Mitgefühl gelegt und wir werden seinen Unterschied zur Selbstbezogenheit und dem Selbstwertgefühl verstehen lernen.

**Yesche U. Regel**, unterrichtet seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Lehrthemen im ganzen deutschen Sprachraum. Er war viele Jahre ordiniertes Mitglied in einer tibetisch-buddhistischen Tradition und am Aufbau ihrer Meditationszentren hierzulande beteiligt. In Bonn betreibt Yesche das traditions-übergreifende Meditationszentrum PARAMITA. Von ihm ist 2016 ein Buch zu Tonglen im Verlag „nymphenburger“ erschienen.  
**Info:** [www.paramita-projekt.de](http://www.paramita-projekt.de)

### **Öffentlicher Vortrag und Diskussion**

*Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr*

- Lehrerhonorar: 8 Euro
- Spende für Zentrum

### **Meditationstage**

*Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr*

*Sonntag: 09.30 – 13.30 Uhr*

- Lehrerhonorar: 60 Euro
- Organisationsgebühr: 25 Euro
- Spende für Lehrer und Zentrum

## » KURS 509 | 29./30. SEPTEMBER



Lilo Lenz

### Die Praxis des Gewahrseins auf Basis von Kum Nye Yoga

Den inneren Körper erwecken –  
das Selbstbild lockern

Mit Hilfe der technisch einfachen Körper/Geist Disziplin Kum Nye (tibetische Nyingma Trad.) lernen wir die Sprache unseres Körpers neu kennen. Ganz sanft gestalten wir unsere innere Architektur um: Gefühle werden erweckt, geschickt begleitet, so dass allmählich eine Erfahrung von Ganz-Sein entsteht. Durch diesen Übungs-Prozess lockern sich Körper- und Denkmuster, Körper und Geist dürfen sich tief entspannen.

Auf diese Weise vertiefen wir Meditation. Hilfreiche Praxiselemente für den Alltag werden ebenfalls angesprochen.

Elemente: Vortrag, angeleitete Übungen einschließlich Begleiten der Gefühle, stilles Sitzen, Achtsamkeitspraxis im Alltag, Austausch.

**Lilo Lenz**, Meditationslehrerin des Buddha-Haus Projektes. Ausbildungen als Meditationslehrerin und in spiritueller Therapie. Gibt Kum Nye seit mehreren Jahren in der Tradition von Tarthang Tulku begeistert weiter (derzeit im Autorisierungsprozess).

### Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr

- Lehrerhonorar: 8 Euro
- Spende für Zentrum

### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 30 Euro und Spende
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Zentrum

## » KURS 510 | 13./14. OKTOBER



Isis Bianzano

### „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“

Wie häufig erleben wir, dass auf unserer „inneren Bühne“ unterschiedliche, manchmal gegensätzliche Emotionen und Gedanken

im Widerstreit sind. Manche können sich oft Gehör verschaffen, passen in unser Selbstbild, andere werden ignoriert oder ängstigen uns, manche sind hilfreich und andere nicht. Im Vortrag und am Meditationstag werden zwei Modelle beleuchtet, die aus westlicher und östlicher Sicht Anregungen geben für einen wachen, wohlwollenden Umgang mit unterschiedlichen inneren Impulsen.

**Isis Bianzano** widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana Tradition in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Mettakurse und ist im Stiftungsrat des Schweizer Meditationszentrums Beatenberg.

Infos: [www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch)

### Öffentlicher Vortrag, Meditation und Austausch

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrerin
- Spende für Zentrum

### Meditationstag

Der Tag findet vorwiegend im Schweigen statt. Das Thema des Abendvortrags wird im Rahmen der Vipassanapraxis vertieft. Kurze themenbezogene Impulse, angeleitete Sitzmeditationen, achtsames Gehen, Zeit für Fragen und Austausch.

Samstag: 09.30 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrerin
- Organisationsgebühr: 25 Euro
- Spende für Zentrum

## » KURS 511 | 24./25. NOVEMBER



Dr. Wilfried Reuter  
**„Habe ich genügend geliebt?“**

Diese Frage stellen sich viele Menschen am Ende ihres Lebens. Wir sprechen an diesem Wochenende über (Selbst-)Liebe und (Selbst-)Mitgefühl und über die Wege zu deren Entfaltung.

**Dr. Wilfried Reuter** wurde 1952 in Nordhessen geboren. Er ist Frauenarzt und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin-Kreuzberg. 1996 beauftragte ihn Ayya Khema damit, in Berlin eine Meditationsgruppe aufzubauen und anzuleiten. Heute ist er spiritueller Lehrer von Lotos-Vihara, betreut verschiedene Gruppen und leitet regelmäßig Seminare.

**Infos:** [www.lotos-vihara.de](http://www.lotos-vihara.de)

Beide Tage finden im Gebrüder Schmid Zentrum (im Generationenhaus Heselach), Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.

### Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrer (Spendenempfehlung 10 Euro)
- Spende für Zentrum

### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrer (Spendenempfehlung 40 – 50 Euro)
- Organisationsgebühr: 25 Euro
- Spende für Zentrum

## » KURS 512 | 8. UND 10. DEZEMBER



Fuden Nessi  
**Alles, was geschieht, geschieht zu unserem Wohl**

Unsere inneren Zustände und die äußeren Umstände, in denen wir uns befinden, zeigen uns letztendlich auf, was von uns gebraucht

wird, damit das Buddha-Herz in uns erwacht. Um dies zu ermöglichen, dürfen wir nicht gegen die widrigen Umstände und das innere Leid ankämpfen. Wir empfinden die Not und die Drangsal des Daseins oft einfach nur als Hindernis. Wie gut und hilfreich ist es aber, zu lernen, uns dem, was schwierig und leidvoll ist, bereitwillig und still zuzuwenden und ihm mit Güte zu begegnen. Dies bewirkt eine fundamentale Umwandlung in uns. Wir finden mehr und mehr Dankbarkeit für das, was das Leben uns bringt. Unser Mitgefühl für das Leid anderer nimmt zu. Es wird möglich, auch Fehler und Mängel in uns und anderen mit Einfühlungsvermögen zu betrachten und mehr und mehr das Gute zu sehen: Die Sicht des erwachten Herzens erschließt sich uns oft auf sehr leise und unspektakuläre Weise.

**Der Ehrw. Fuden** ist ein Dharma-Jünger der Ehrw. Meisterin Jiyou-Kennett (1924-1996). Er ist seit 39 Jahren Mönch in der Meditationstradition der Stillen Reflexion (Soto-Zen), hat von seiner Meisterin die Dharma-Übertragung erhalten und ist in seinem Orden zum Meister ernannt worden. Nachdem er viele Jahre in den englischen und amerikanischen Klöstern seines Ordens verbrachte, lebt er nun seit 12 Jahren in Deutschland und leitet im Schwarzwald den kleinen buddhistischen Tempel Dharmazuflucht Schwarzwald. **Info:** [www.dharmazuflucht.info](http://www.dharmazuflucht.info)

### Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr

- Spende für Lehrer
- Spende für Zentrum

### Meditationstag mit Einführung

Sonntag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrer
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Zentrum

## SPENDENPRAXIS

### » DANA – IM GEISTE DER GROSSZÜGIGKEIT

Im grauen Feld zuunterst der Kursauschreibung findet sich oft der Hinweis „Spende“.

Der Spendenpraxis liegt eine alte Tradition zugrunde, die zurück reicht in die Zeiten des Buddha. Nach dieser Tradition ist die Buddha-Lehre nicht mit Geld zu bemessen, sie kann nicht verkauft werden.

Und das Hören, das Profitieren von der Lehre soll nicht abhängig sein vom finanziellen Hintergrund der Hörenden, Lernenden, Kursteilnehmenden. Mit unserer „Spende“ bezahlen wir nicht für Informationen, die wir bekommen, sondern wir bringen die Wertschätzung aus unserem Herzen für das Geschenk der Lehre zum Ausdruck.

Das Dana-Prinzip und das Üben von Großzügigkeit ist ein wichtiger Teil der spirituellen Praxis. Es kann unsere Herzensqualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Vertrauen, Verbundenheit und Fürsorge fördern und Habgier, Festhalten und Angst entgegen wirken.

Unsere Kurse sind nicht gewinnorientiert und viele Menschen wirken im Hintergrund unentgeltlich mit.

Die Lehrerinnen und Lehrer unterrichten im Geiste der Großzügigkeit. Sie stellen ihre Zeit, Energie, Erfahrung und Erkenntnis zur Verfügung. Viele vertrauen auf die Dana-Praxis, haben keine weiteren Einkünfte und tragen ihre Lebenshaltungskosten von den Spenden.

Mögen Großzügigkeit, Gebefreudigkeit und Vertrauen unsere Herzen öffnen. Nach Buddhas Worten kommt alles von Herzen Gegebene wieder auf uns zurück.



## ANMELDEFORMULAR

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs Nr. ....

vom ..... bis .....

\* Name .....

\* Vorname .....

\* Straße .....

PLZ .....

\* Ort .....

\* Telefon .....

Fax .....

\* E-Mail .....

\* Pflichtfelder

Ich habe ..... Euro am .....überwiesen.

Ich habe die Hinweise zu Anmeldung und Absage von Kursen sowie den Haftungsausschluss auf Seite 33 gelesen und verstanden.

Ort, Datum

Unterschrift



## FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

### Kontinuierliche Unterstützung des Meditationszentrums durch Fördermitgliedschaft

Der buddhistischen Tradition entsprechend erhält sich unser Zentrum von Zeit- und Geldspenden. Wir laden Sie/Euch ein, unser Zentrum in Form einer Fördermitgliedschaft kontinuierlich zu unterstützen. Diese Einnahmen sind eine wichtige Basis zur Deckung der laufenden Kosten (Miete, Heizung, Strom etc.). Spenden für offene Abende und Kurse tragen darüber hinaus zu Kostendeckung und Erhalt bei.

Name, Vorname:

.....

Straße, Postleitzahl, Ort:

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

.....

Ich möchte das Zentrum mit folgendem Beitrag unterstützen:

- Beteiligung pro Monat: Euro .....
- Beteiligung pro Jahr: Euro .....
- ab Monat / Jahr .....

Spendenbescheinigung erwünscht  
(wird am Anfang des Folgejahres verschickt)

Kontoverbindung für Überweisung / Dauerauftrag

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.

IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55


BIC: SOLADEST600

---

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte diese Spendenzuweisung im Buddha-Haus Stuttgart abgeben oder per Post schicken.



Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:

**Buddha-Haus**  
**Meditationszentrum Stuttgart**  
**Vogelsangstraße 20**  
**70176 Stuttgart**



## WICHTIGE ORGANISATORISCHE HINWEISE

### » ANMELDUNG

Eine verbindliche Anmeldung für unsere Kurse erwarten wir nach Möglichkeit bis 14 Tage vor Kursbeginn. Wir bitten um schriftliche Anmeldung unter Angabe der Kursnummer, des Vor- und Zunamens, der Telefonnummer und der E-Mail-Adresse. Eine Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail oder Post (siehe Anmeldeformular in dieser Broschüre) möglich. Nach Eingang Ihrer Anmeldung und einer Bearbeitungszeit von einigen Tagen, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen bezüglich des Kursablaufs und der Überweisung der anfallenden Gebühr. Die Anmeldung zum Kurs ist stets verbindlich. Bei Anmeldungen über das Kontaktformular auf unserer Web-Seite erhalten Sie eine automatische Antwort mit weiteren organisatorischen Hinweisen. Informieren Sie uns bitte, falls Sie diese automatische Antwort nicht erhalten. Bei öffentlichen Vorträgen, zu denen keine Anmeldung erforderlich ist, können wir lediglich für die Teilnehmer\_innen einen Platz reservieren, die die gesamte Wochenendveranstaltung gebucht haben.

### » ABSAGE

Wochenendkurse und alle anderen Kurse, für die eine verbindliche Anmeldung erforderlich ist, können bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe der Organisationsgebühr fällig.

### » ERMÄSSIGUNG

Für Geringverdienende ist nach Absprache eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

### » LEIBLICHES WOHL

Für unsere Tagesveranstaltungen bitten wir eigene Verpflegung mitzubringen. Unsere Teeküche steht Ihnen gerne zur Verfügung.

### » AKTUELLE INFORMATIONEN

Programmänderungen und aktuelle Informationen erfahren Sie in der Telefonansage oder im Internet unter [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de). Sollte ein Kurs ausfallen, für den Sie sich angemeldet haben, werden Sie so bald wie möglich persönlich benachrichtigt.

### » HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Buddha-Haus Stuttgart übernimmt keine Haftung für psychische oder physische Schäden im Zusammenhang mit unseren Veranstaltungen.

### » BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.  
IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55  
BIC: SOLAEST600

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie den Erhalt unseres Zentrums. Angaben zur Spendenüberweisung finden Sie auf der nächsten Seite.

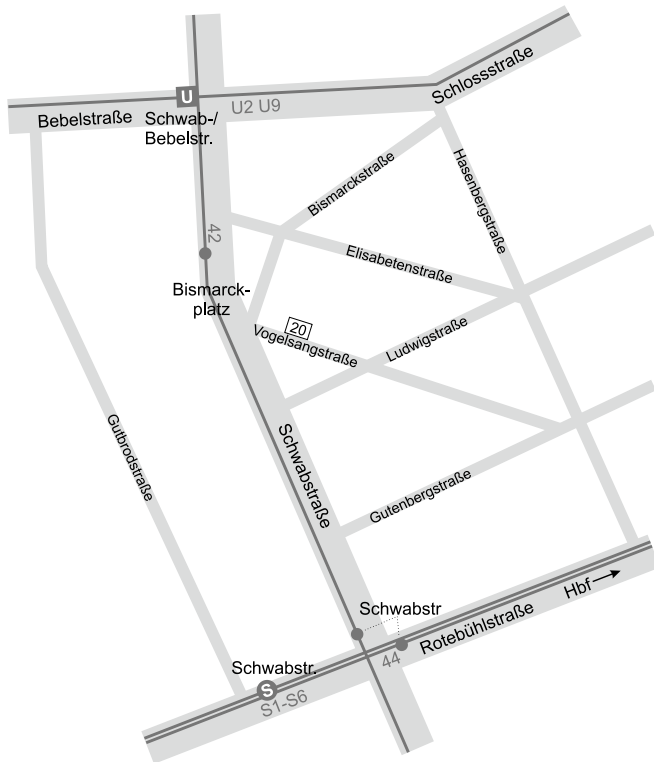


Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:

**Buddha-Haus**  
**Meditationszentrum Stuttgart**  
**Vogelsangstraße 20**  
**70176 Stuttgart**

## So finden Sie uns

- Stadtbahn U2 oder U9  
(Haltestelle Schwab-/Bebelstraße)
- Buslinie 42  
(Haltestelle Bismarckplatz)
- S-Bahn S1 bis S6  
(Haltestelle Schwabstraße)
- Buslinie 44  
(Haltestelle Schwabstraße)



## SPENDEN

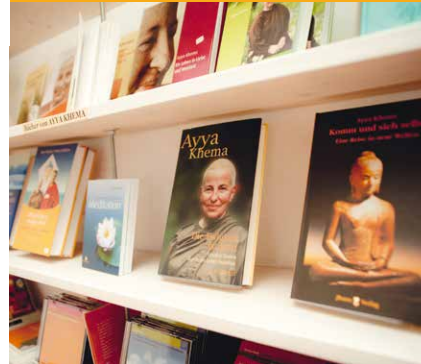
Für Spenden wird auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausgestellt; bitte schreiben Sie auf die Überweisung Name und Adresse. Das Zentrum ist Teil des gemeinnützigen Vereins „Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V.“

### BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.  
IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55  
BIC: SOLADEST600

## BUCHLADEN

- Zum Schmökern, Einkaufen und zur Inspiration
- Verkauf von Büchern, CDs, DVDs, kleine Statuen
- Leihbücherei
- Öffnungszeiten:  
Jeweils vor und nach unseren Veranstaltungen



## DANA

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE SPENDE. SIE UNTERSTÜTZEN DAMIT DEN ERHALT UNSERES ZENTRUMS. NACH DER LEHRE BUDDHAS KOMMT ALLES VON HERZEN GEGEBENE WIEDER AUF UNS ZURÜCK.



---

» BUDDHA-HAUS | MEDITATIONSZENTRUM STUTTART

---

Vogelsangstraße 20  
70176 Stuttgart

☎ Tel.: 0711 / 6 15 28 37  
✉ kontakt@buddhahaus-stuttgart.de  
🌐 www.buddhahaus-stuttgart.de