

MEDITATIONSZENTRUM

# BuddhaHaus Stuttgart 2025



Meditationszentrum  
**BuddhaHaus**  
Stuttgart



## HERZLICH WILLKOMMEN IM BUDDHA-HAUS STUTT GART

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.



HEUTE IST DER ERSTE TAG VOM REST MEINES  
LEBENS. WAS SOLL ICH DAMIT ANFANGEN?

**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.

## INHALTSVERZEICHNIS

Vita der Kursleiter:innen und Lehrer:innen .....	06
Einführungs- und Vertiefungskurse.....	10
Offene Veranstaltungen .....	16
Tag der offenen Tür .....	20
Jahreskurse .....	22
Retreats .....	34
Terminübersicht der Wochenendkurse .....	44
Wochenendkurse .....	46
Dana (Spende) .....	55
Hinweise .....	56
Anmeldeformular .....	59
BuddhaHaus - Projekt .....	63



## VITA DER KURSLEITER:INNEN UND LEHRENDEN

### Tina Künstner



Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes und Yogalehrerin BDY/EYU. Meditationspraxis seit 1986; Mitbegründerin des Buddhahauses Stuttgart. Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer/innen und Wegbegleiter/innen sind Ayya Khema, Roland Nyanabodhi und Marie Mannschatz.

### Cécile Offenhäuser



meditiert regelmäßig seit 2015. Vertiefung der Lehre durch Jahreskurse und Retreats u.a. bei Tina Künstner, Roland Nyanabodhi, Fred von Allmen und Rainer Künzi. Thai Yoga Bodywork (Nuad Phaen Boran) Praktizierende und Anusara-Yogalehrerin.

### Roger Martin



Roger Martin ist Atempädagoge/-therapeut für den Erfahrbaren Atem n. Prof. Ilse Middendorf, Kum Nye Lehrer nach Tarthang Tulku, Lu Jong und Tog Chöd Lehrer in der Tradition von Tulku Lobsang.

### Gerhard Bruhns



Jahrgang 1967, über einen MBSR-Kurs 2015 zur Meditation gekommen. Seit 2017 regelmäßig an Kursen und Retreats verschiedener Lehrer des Buddha-Hauses teilgenommen. Seit 2024 zertifizierter MBSR-Lehrer (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

### Annette Härtel



Praktiziert seit 1996 Vipassana- und Brahma-Vihara-Meditation bei verschiedenen Dhamma-Lehrenden. Seit 2003 ist sie Kursleiterin für MBSR, seit 2014 für MBCL (Selbst-Mitgefühl). In Ludwigsburg leitet sie eine Meditationsgruppe.

### Gerhard Krapf



meditiert seit ca. 1989, zuerst in tibetischer Tradition, seit über 20 Jahren im Buddha Haus, Samatha- und Mettameditation. Teilnahme an verschiedenen Retreats, vornehmlich bei Dr. Wilfried Reuter

### Oliver Wölbing



meditiert seit 2015 im Buddha-Haus und praktiziert säkularen Buddhismus. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Vertrauensperson der DBU für Personen mit Missbrauchserfahrungen und Meditationslehrer der Yoga Alliance. Er besuchte verschiedene Retreats u.a. bei Fred von Allmen, Marie Mannschatz, Dorothe Galuska und Martina Künstner.

### Priya Cassimis



Yogalehrerin (BYV), Meditations- und Atem-Kursleiterin in der Sivananda-Tradition. Seit 1998 Meditationspraxis und Studium der Buddhalehre nach Ayya Khema, Pema Chödrön und Ajahn Brahm. Vertiefung der Lehre in regelmäßigen Sommerretreats bei der buddhistischen Nonne Myokyo-Ni in Cirencester UK. Dipl.- Sprecherzieherin und Kommunikationstrainerin.

### Kornelia Pham & Christopher Holz knecht



Kornelia Pham, Meditationspraxis seit 2002 bei den Lehrern Pyar Rauch und Samarpan. Aikido-Praxis und Lehrtätigkeit bis 2010: Graduierung: 2. DAN. Seit 2007 im Buddha Haus.

Christopher Holz knecht, regelmäßige Retreats bei Pyar Rauch. Seit 2005 im Buddha Haus. Ashtanga Yoga seit 2010 und 2017 Teacher Training bei Yoga Mitte Stuttgart.

### Bernhard Sturtz



Jahrgang 1959, langjähriger Schüler von Ayya Khema und Bhante Nyanabodhi, heute Roland Nyanabodhi, und anderen buddhistischen Lehrern und Lehrerinnen. Von Beruf Dipl. Kunsttherapeut und arbeitet im Schulpsychologischen Dienst einer Schule für Körperbehinderte. Ist Aikidolehrer + Meditationslehrer des Buddhahaus-Projekts

### Claus M.H. Gatto



fand Anfang der 90er Jahre über die Philosophie zu Buddhas Lehre. 2010 gründete er den Buddhistischen Studienkreis Sasitacittam, den er seitdem leitet. Studium der mittelindischen Sprache Pali. Er war Mitglied der Theravada AG sowie der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und referierte dort. Seit diversen Jahren ist seine Praxis ganz auf die überlieferte, ursprünglichen Buddhalehre ausgerichtet.

### Manfred Kubica

Manfred Kubica meditiert seit 14 Jahren intensiv Vipassana. 2021 hat er die Lehrbefugnis von Bhante Sujiva erhalten. Bhante Sujiva ist Vipassana-Lehrer in der Theravada Tradition und ein Schüler von Mahasi Sayadaw.



### Jörg Kaier

Jörg Kaier, meditiert regelmäßig seit 2014. Zunächst Beschäftigung mit dem tibetischen Buddhismus, seit 2020 im Buddha Haus und im Theravada zuhause.

Retreats bei Roland Nyanabodhi, Akincano, Yuka Nakamura, Ulla König und anderen. Er spielt seit frühester Jugend Gitarre und tritt seit 30 Jahren als Liedermacher auf.



### Elfi Schmitt

Meditationslehrerin im Buddhahaus-Projekt – Mitbegründerin des Stadtzentrums Stuttgart – Leitung der Buddhistischen Stadtpraxis seit 2010 – Schülerin von Ayya Khema – als langjährige Schülerin von Sylvia Kolk von ihr zum Lehren des Dhamma autorisiert. Am Herzen liegt ihr die Verbindung von Retreat- und Alltagspraxis.



### Arno Mayer

geb. 1961, praktiziert seit 1997. Zuerst in der Zen-Tradition bei Willigis Jaeger. Dann bis 2003 in der Thich Nhat Hanh Gruppe. Seit 2003 im Buddha Haus Stuttgart. Regelmäßige Teilnahme an Retreats, vorwiegend im Buddha Haus Allgäu.



## EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

### JANUAR & JUNI

Roger Martin

#### Lu Jong

Wir genießen den fließenden Charakter der ausgleichenden Körperübungen und verbunden mit dem Atem erleben wir die klärende und stärkende Wirkung auf den Körper und unseren Geist, der ruhig und klar wird. Im Wochenendworkshop lernen wir die 8000 Jahre alten 21 wertvollen Übungen des Lu Jong kennen, die Tulku Lobsang in den Westen gebracht hat.

Das Gleichgewicht der 5 Elemente bildet die Grundlage und es folgen drei weitere Übungsblöcke zu Beweglichkeit, Organen und Befindlichkeiten. Lu Jong arbeitet mit der energetischen Struktur der inneren Kanäle. Darauf folgende Übungsabende sind dann wertvoll um das Gelernte miteinander einzuüben und zu vertiefen.

Wir bieten regelmäßige Lu Jong Übungsabende an.  
(siehe Seite 32/33)

#### KURS 201

Termin Januar: 25.+26.01.  
Samstag: 10.00 - 13.00 Uhr + 14.30 - 17.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr

#### KURS 205

Termin Juni: 21.+22.06.  
Samstag: 10.00 - 13.00 Uhr + 14.30 - 17.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr

Je Kurs:

Lehrerhonorar: 110 - 160 Euro (nach eigenem Ermessen)

Organisationsgebühr: 20 Euro

## EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

### FEBRUAR

Annette Härtel

#### Einführung in die Meditation

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen. Und ein anschließender Austausch zum Thema: wie kann ich im Alltag üben.

#### Kurs 202

Termin: Samstag, 22.02.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro

### SEPTEMBER

Arno Mayer

#### Einführung in die Meditation

Kennenlernen von Sitz-, Geh- und Mettameditation (Liebende Güte) wie sie von Ayya Khema gelehrt wurde. Anregungen, wie ich dies in meinen Alltag integrieren kann.

#### Kurs 206

Termin: Samstag, 27.09.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro



## EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

MÄRZ & OKTOBER

Priya Cassimis

### Besser Sitzen

### Gutes Körpergefühl – konzentrierte Meditation

In der Meditation geht es darum, den Geist wach und gleichzeitig entspannt zu halten, um leichter in die innere Ruhe und Konzentration zu kommen. Dies gelingt am besten, wenn der Körper locker und durchlässig ist, so dass das Sitzen – auch über einen längeren Zeitraum hinweg – wenig anstrengt. Um das zu erreichen ist es wichtig zu wissen, wie wir physiologisch gesehen aufgerichtet und doch bequem sitzen können, ohne dass der Rücken schmerzt oder die Schultern verspannen. Mit leichten Yoga- und Atemübungen – die ein gutes Körpergefühl vermitteln – bereiten wir uns auf die Meditation vor. Wenn Körper und Geist in der Meditation eine Einheit bilden, dann können auch unsere mentalen Energien leichter fließen! Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch fortgeschrittene Praktizierende eine Bereicherung.

#### Kurs 203

Termin: Samstag, 22.03.  
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro

#### Kurs 207

Termin: Samstag, 25.10  
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro

MÄRZ & NOVEMBER

### Achtsamkeitstag Ein Übungstag für mehr Gelassenheit im täglichen Leben

Wir verbringen den Tag im Schweigen. Meditation, leichte Körperübungen und Achtsamkeitsimpulse wechseln sich ab. Die Mittagspause verbringen wir gemeinsam im Zentrum. Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen

#### Kurs 204

Termine: Samstag, 29.03.  
Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

#### Kurs 208

Termine: Samstag, 01.11.  
Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Spendenempfehlung je Kurs: 40 - 60 Euro



## OFFENE VERANSTALTUNGEN

### MONTAG

#### Cecile Offenhäuser | Montagmorgen – Meditation

Starte geerdet und mit Intention in die neue Woche. Um in deinem Körper und ganz bei dir anzukommen, erwartet dich eine vielfältige Mischung aus Yoga, Qi Gong, Atemübungen und Bodyscan.

Diese kleinen Übungen eignen sich bestens um sie in deine eigene Morgenpraxis und deinen Alltag zu integrieren.

Hiermit bereitest du dich auf Sitz- und Geh-Meditation vor, die der Hauptbestandteil der Stunde sind.

Jede:r ist herzlich willkommen –  
keine Vorerfahrung notwendig.

Termin: Jeden Montag  
Zeit: 08.00 – 09.00 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: 18.00 – 19.30 Uhr



## OFFENE VERANSTALTUNGEN

### DIENSTAG

#### Oliver Wölbling | Meditation im Alltag

Ein Angebot an Interessierte, die eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag etablieren oder stabilisieren wollen. Wir meditieren gemeinsam, tauschen in der Gruppe unsere Erfahrungen aus und geben Tipps. An jedem Abend gibt es einen Impulsvortrag zu den „vier edlen Wahrheiten“ und dem „achtfachen Pfad“.

Es sind Anfänger, Interessierte und Routinierte herzlich willkommen.

Termin: Jeden 3. Dienstag im Monat  
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

### DIENSTAG

#### Gerhard Bruhns | Meditation und Austausch

Der Abend ist eine Einladung gemeinsam zu praktizieren und uns durch kurze Vorträge oder Texte inspirieren zu lassen. Ich werde Sitz- und Geh-Meditation, Bodyscan oder leichte Yoga-Übungen anleiten. Auch dem Thema Transformation in den eigenen Alltag werden wir uns widmen, indem wir uns Zeit für Austausch über unsere eigenen Erfahrungen mit der Praxis oder dem vorangegangenen Vortrag nehmen.

Termin: Jeden 4. Dienstag im Monat  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

## OFFENE VERANSTALTUNGEN

### MITTWOCH

#### Kornelia Pham & Christopher Holzknacht | Stilles Sitzen

Der Abend ist ganz der Meditation in Stille gewidmet. Anfänger\*innen und erfahrene Teilnehmer\*innen sind gleichermaßen willkommen. Wir wechseln zwischen Sitz- und Gehmeditation. Es besteht die Möglichkeit, nur an der ersten Meditation teilzunehmen und dann das Zentrum zu verlassen

Termin: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

### DONNERSTAG

#### Jörg Kaier | Meditation in der Gruppe

Stilles Sitzen und Gehmeditation. Metta-Meditationen, Stück-für-Stück-Methode (Metta-Scan) und Audiovorträge von Ayya Khema, Bhante Nyanabodhi u.a. Gemeinsamer Austausch bei einer Tasse Tee am Ende des Abends möglich.

Termin: Jeden Donnerstag  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr

### FREITAG

#### Jörg Kaier | Mantra - Singen

Wir singen Mantren, Kirtans, Songs und Lieder aus verschiedenen religiösen Traditionen und Kulturkreisen. Alles, was Herz und Geist erhebt! Dabei kommt es nicht auf gesangliches Können an, sondern einfach auf das Zusammensein und die Freude am Singen. Wir bringen so unseren ansonsten stetig denkenden Geist zur Ruhe. Die Stille nach dem Singen ist eine andere als davor. Zum Abschluss meditieren wir noch 20 Minuten.

Termine: Freitags  
10.01. / 04.04. / 04.07. / 07.11.  
weitere Termine werden auf der  
Website angegeben

Zeit: 19:30 – 21:30 Uhr

.....  
Wenn nicht anders in den offenen Veranstaltungen vermerkt,  
empfehlen wir 5-10 Euro Spende.  
.....



## OFFENE VERANSTALTUNGEN

### SONNTAG

Claus M. H. Gatto

#### Buddhistischer Studienkreis Sasitacittam

Aus frühbuddhistischer Perspektive betrachtet der Buddhistische Studienkreis Sasitacittam die überlieferte ursprüngliche Lehre Buddhas. Dazu lesen und diskutieren wir gemeinsam seine Lehrreden im Palikanon 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. Die Interessenten sollten an den Treffen regelmäßig teilnehmen, es wird auch deren Vorbereitung (zu Hause lesen) erwartet.



#### Meditations + Studientreffen

Termine: 12.01. / 23.02. / 30.03. / 27.04. / 25.05. /  
08.06. / 29.06. / 20.07. / 31.08. / 21.09. /  
11.10. (Sa) / 23.11. / 07.12

Zeit: 10.00 - 12.45 Uhr Meditationstreffen  
13.45 - 18.00 Uhr Studientreffen

#### Studientreffen

Termine: 02.02. / 11.05. / 08.06. / 10.08. / 02.11.

Zeit: 13.45 - 18.00 Uhr

Spendenempfehlung: 10 - 25 Euro



## TAG DER OFFENEN TÜR

19. JANUAR

### Komm und lerne uns kennen!

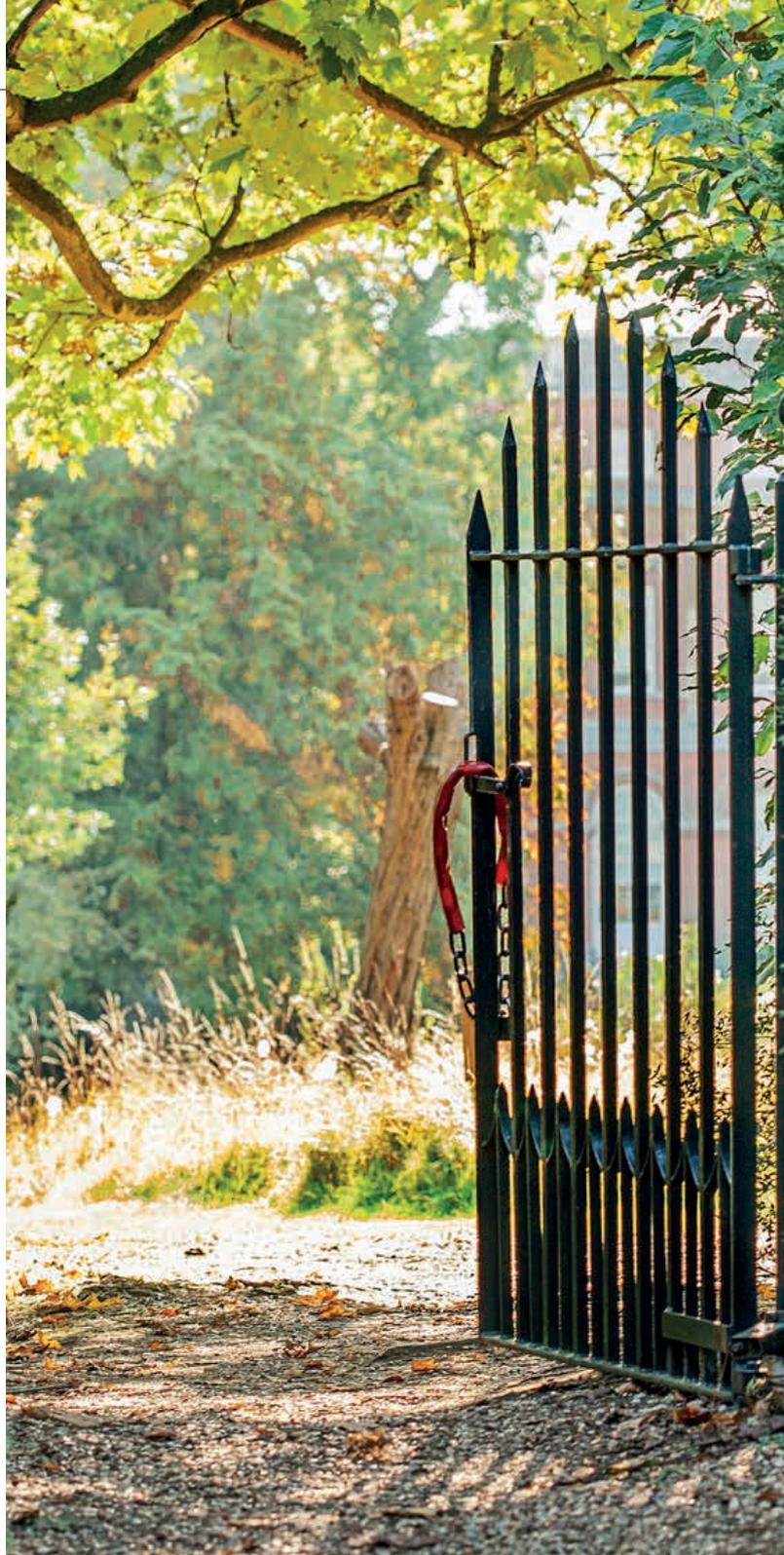
An diesem Tag gibt es die Möglichkeit unser Zentrum und einige Lehrer:innen der Jahreskurse kennen zu lernen.

Über den Tag verteilt finden kleine Workshops statt, in denen die Kurse vorgestellt und erlebbar gemacht werden.

Dazwischen gibt es Zeit für Tee und Gespräche. Der genaue Tagesplan ist auf unserer Webseite [buddhahaus-stuttgart.de](http://buddhahaus-stuttgart.de) zu finden.

Wir freuen uns über zahlreiche Besucher:innen!

Termin: Sonntag 19.01.  
Veranstaltungszeit: 10:00 - 18:00 Uhr



## JAHRESKURSE

### TINA KÜNSTNER

#### Der Weg der Meditation

Die Meditation ist ein Weg der Geistesschulung, der zu innerer Freiheit und einem friedvollen Herzen führen kann. Buddha hat diesen Weg empfohlen und erläutert, doch ihn zu gehen ist unsere eigene Aufgabe.

In dieser Jahresgruppe werden wir uns intensiv mit der Praxis der Meditation auseinandersetzen. Wir besprechen Modelle, wie der Geist funktioniert. Wir erforschen die Funktion der Aufmerksamkeit, des Gewahrseins und der Achtsamkeit in der Meditation. Wir prüfen, was uns darin unterstützt in eine tiefere Erfahrung der Meditation zu gelangen, was uns daran hindert und wie wir diesen hindernden Faktoren entgegenwirken können.

Mit Vorträgen, Zeiten der Meditation und dem Austausch zu zweit und in der Gruppe werden wir den Weg der Meditation erforschen und vertiefen. Sanfte Körperübungen aus dem Yoga unterstützen uns dabei.

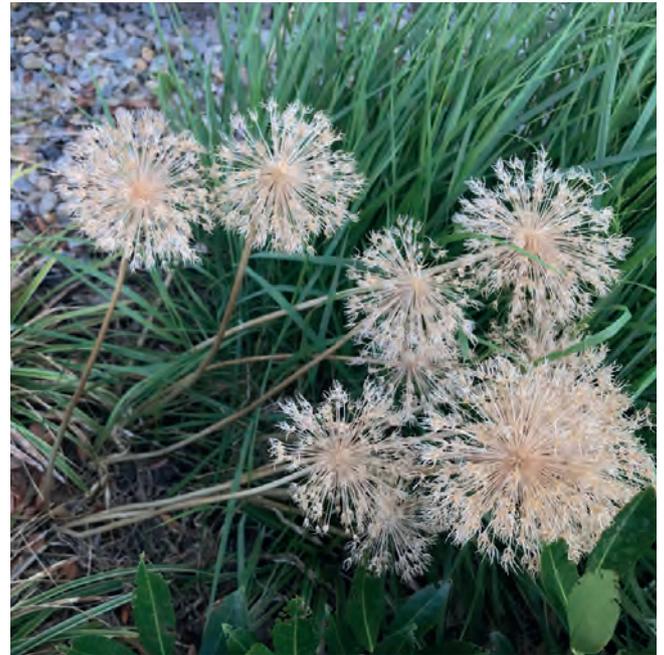
#### Kurs 400

Termine: 8 x Montagabend  
27.01. / 24.02. / 24.03. / 28.04. / 19.05. / 06.10. /  
10.11. / 01.12.

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenem Ermessen)

Dieser Kurs findet als Präsenzveranstaltung im Buddhahaus Stuttgart statt. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.



#### Kurs 407

Termine: 8 x Freitagnachmittag  
31.01. / 21.02. / 21.03. / 25.04. / 23.05. /  
10.10. / 14.11. / 05.12.

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenem Ermessen)

Dieser Kurs findet als Präsenzveranstaltung im Buddha-Haus Stuttgart statt. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

## JAHRESKURSE

### ELFI SCHMITT

#### Auf dem Weg sein mit anderen – Buddh. Stadtpraxis-Jahreskurs 2025 Gefühle erkennen – innere Freiheit erfahren

Buddh. Stadtpraxis ist ein Übungsweg Buddhas, die Lehre Buddhas in den Alltag zu integrieren und sich selbst dabei zu erkennen. Gemeinsam mit anderen praktizieren wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Zentrale Kurs-Elemente sind der Erfahrungs-Austausch mit anderen über die eigene Praxis, sowie die Entfaltung einer kontinuierlichen Meditationspraxis. Dhamma-Vorträge erläutern und vertiefen das jeweilige Kursthema.

Gefühle bestimmen unser Leben. Sie sind die „Herrscher der Welt“ sagt der Buddha. Als empfindende Wesen sind wir ifähig zu lieben, mitzufühlen und ein harmonisches Leben zu führen. Doch wie oft sind wir nicht im Einklang mit unseren Gefühlen – im Unfrieden mit uns, unserem Leben und unserer Umwelt.

Wie können wir inneren Frieden finden wenn Angst, Neid, Ärger das Herz besetzen? Was sind überhaupt Gefühle? Und wie kommt Ärger in mein Herz? Was sind heilsame – was sind unheilsame Gefühle? Der Buddha hat diese Fragen tiefgründig erforscht und uns einen Weg gezeigt, wie Gefühle und Emotionen uns zur Erkenntnis und innerer Freiheit führen können.

#### Voraussetzung zur Teilnahme:

- \* die Bereitschaft zur eigenen täglichen Praxis mind. 20 Min.
- \* die Bereitschaft sich auf den Austausch und die angebotenen Übungen einzulassen



#### Kurs 401

Termine: 9 x Sonntag

2.2.(P) / 9.3.(H) / 13.4.(H) / 11.5.(P) / 15.6.(H) /  
6.7.(P) / 7.9.(P) / 12.10.(H) / 9.11.(P)

P Präsenz H Hybrid

Kurstag 1 und 9 von 11.00 – 17.00 Uhr  
alle anderen 13.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: 300 Euro (Ermäßigung nach Absprache)

Ort: Yoga Stuttgart  
Schlossstr 66  
70176 Stuttgart

## JAHRESKURSE

### ROGER MARTIN

#### Atem

In einfachen Bewegungsübungen, über Dehnungen, Druckpunkte und Vokalatemraum erreichen wir über unsere körperliche Empfindungsfähigkeit und Anwesenheit eine detaillierte Körperkenntnis und Körperwahrnehmung – und gewinnen zunehmend und ganz natürlich die gestaltende Kraft des Atems für unser Dasein.

Getragen von innerer Verbundenheit von Körper und Atem erleben wir in liebevoller Präsenz mit sich zunehmend verfeinerndem Atem – Meditation.

Im Erleben von Atem denke ich nicht, bin anwesend, erfüllt, freudig und leicht im Erleben von Raum.

#### Kurs 402

Termine: 10 x Montag

03.02. / 17.02. / 03.03. / 17.03. / 31.03. / 14.04. / 05.05. /  
26.05. / 16.06. / 23.06.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 150 Euro - 200 Euro (nach eigenem Ermessen)



#### Kurs 408

Termine: 6 x Montag

15.09. / 29.09. / 13.10. / 27.10. / 17.11. / 08.12.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 90 - 120 Euro (nach eigenem Ermessen)

Kurs 402 + 408 zusammen 215 - 280 Euro  
(nach eigenem Ermessen)

## JAHRESKURSE

### MANFRED KUBICA

#### Praxis und Theorie der buddhistischen Einsichtsmeditation / Vipassana

*Was lehrte der Buddha und was kann uns die Lehre geben?  
Das Ziel des Kurses ist, diese Fragen zu klären und eine an-  
wendbare Praxis für den Alltag zu erlangen.*

***Meditation** – Meditation ist ein zentraler Baustein der  
buddhistischen Lehre. Hier werden wir im Detail uns ansehen,  
welche Meditationsformen es gibt und was das Besondere an  
der Meditation von Buddha Gautama ist.*

***Achtsamkeit** – Achtsamkeit ist ein Schlüssel zum Erlangen  
von Wissen von uns und der Welt um uns herum. Was ist  
rechte Achtsamkeit? Wie kann Achtsamkeit vertieft werden?  
Das sind die Fragen die wir uns hier im Detail ansehen und  
praktizieren wollen.*

***Theorie** – Die Überlieferung der Lehre des Buddha studieren  
wir anhand ausgewählter Texte. Die Texte zeigen uns eine  
alternative Deutung des Sinnes von Leben, Glück und was  
Befreiung ist.*



#### Kurs 403

Termine: 9 x Samstag

08.02. / 08.03. / 12.04 / 10.05. / 07.06. /  
05.07. / 20.09. / 04.10. / 22.11.

Zeit: jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: 210 bis 270 Euro (nach eigenem Ermessen)



## JAHRESKURSE

### BERNHARD STURTZ

#### Den eigenen Herzgeist befragen Kontemplation und Stille

Durch die Stille wird der Geist befähigt in die innere Tiefe zu gehen.

Wir werden in diesem Jahreskurs die Antworten unseres „Herzgeistes“ auf die Daseinsmerkmale: Vergänglichkeit, Leid und Substanzlosigkeit erforschen.

Außerdem wollen wir uns mit den Elementen so verbinden, dass wir ein tiefes Erleben von Verbundenheit erfahren können.

„Wir tauschen den Atem mit den Regenwäldern, wir trinken aus den Ozeanen. Sie sind ein Bestandteil unseres eigenen Leibes.“ (Jack Kornfield)

Ganz einfache meditative Tänze, angeleitete Kontemplationen, Vorträge und Stille sind die Inhalte dieser Abende.

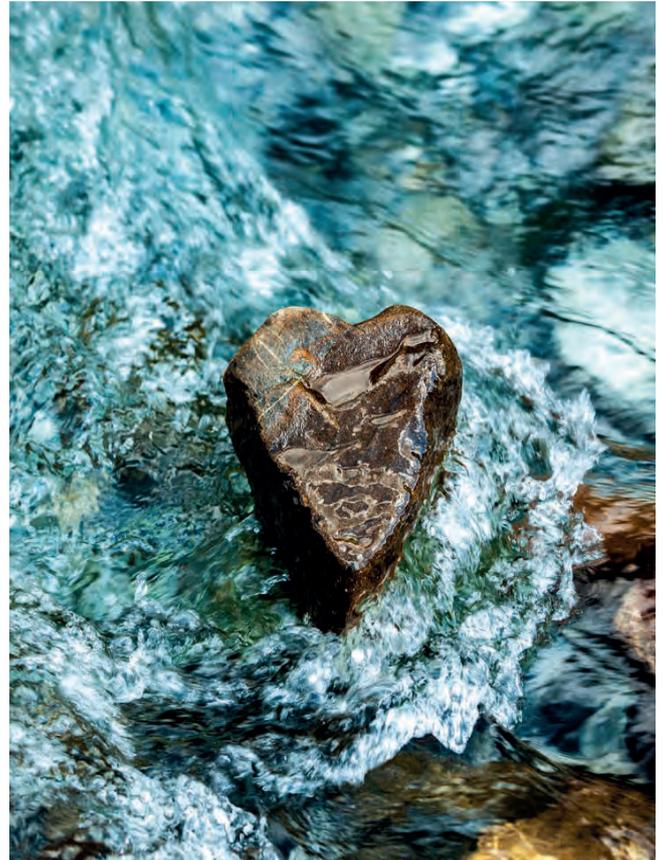
#### Kurs 405

Termine: 8 x Dienstag

04.02. / 04.03. / 01.04. / 03.06. /  
01.07. / 07.10. / 04.11. / 02.12.

Zeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

Kursgebühr: 160 – 210 Euro (nach eigenem Ermessen)



## JAHRESKURSE

### ROGER MARTIN

#### Lu Jong

Jeder einzelne Übungsabend mit Lu Jong ist ein gewinnbringendes Training für innere und äußere Beweglichkeit und Haltung für den Körper wie für den Geist.

Sitzen in Stille und das Singen eines Mantras rahmen die Übungen ein. Die Übungsreihe der Elemente ist immer unsere Grundlage und dann folgen weitere drei Übungsreihen zu Beweglichkeit, Organen und Befindlichkeiten. Die Übungen des Lu Jong sind so, dass uns eine besondere Pflege der Wirbelsäule zukommt.

Eine Teilnahme an einem der Einführungswochenenden (siehe Seite 10) wird sehr empfohlen.

#### Kurs 404

Termine: 1. und 3. Mittwoch  
05.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03. / 02.04.

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 100 Euro



#### Kurs 406

Termine: 1. und 3. Mittwoch  
30.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06. / 02.07.

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 100 Euro

#### Kurs 409

Termine: 1. und 3. Mittwoch  
17.09. / 01.10. / 15.10. / 05.11. / 19.11.

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 100 Euro

Kurs 404 + 406 + 409 zusammen 240 Euro

## RETREATS

### Raus aus dem Alltag

Unsere Retreats bieten  
eine Ruhepause  
für Körper, Geist und Seele  
und die Möglichkeit tiefer in die  
Meditationspraxis einzutauchen.



## VIPASSANA RETREAT

**KURS 301 28. MAI – 01. JUNI**

Wolfgang Seifert

### Vipassana

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge, geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit. In dem Kurs verbinden sich Körperübungen, Gesprächsrunden, und Meditation, so dass eine intensive Zeit entstehen kann.

### Kurs 301

Termine:

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Mittwoch: 19.00 - 21.00 Uhr

#### Kurstage:

Donnerstag - Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 09:30 - 16:00 Uhr

Spende für den Lehrer

Organisationsgebühr: 30 Euro

.....

**Wolfgang Seifert**, der thailändische Meister Dhiravamsa lehrte mich vor über 40 Jahren die Vipassana Meditation. In meinen Kursen versuche ich einen Freiraum für ein individuelles Erleben zu geben, damit eine tiefe Berührung mit verborgenem Wissen entstehen kann.

.....



## METTA – RETREAT

KURS 302 27. – 30. NOVEMBER

Tina Künstner

### Metta

Durch die Metta-Meditation sammeln wir den Geist und kultivieren eine Haltung des Wohlwollens und der Freundlichkeit. Auf diesem Weg begegnen wir neben freudigen Geisteszuständen auch den Anteilen in uns, die noch heilen möchten. Mit einer achtsamen, freundlichen und mitfühlenden Haltung gehen wir in Kontakt mit allen Geistes- und Gemütszuständen die sich zeigen. Dadurch schaffen wir einen inneren Raum, in dem sich liebende Güte und Wohlwollen vertiefen und Heilung geschehen kann.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die gerne die Metta-Meditation kennenlernen möchten und an erfahrene Meditierende, die die transformierende Kraft einer intensiven Metta-Praxis erleben möchten.

Mit stillen und geführten Meditationen, Gehmeditation, Vorträgen und achtsamen Körperübungen aus dem Yoga verbringen wir die Tage in Stille. Zu Beginn und am Ende jedes Tages findet ein achtsamer Austausch statt.



**Tina Künstner** Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes und Yogalehrerin BDY/EYU. Meditationspraxis seit 1986; Mitbegründerin des Buddhahaus Stuttgart.

Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer/innen und Wegbegleiter/innen sind Ayya Khema, Roland Nyanabodhi und Marie Mannschatz.



### Kurs 302

Termine: 27. – 30.11

### Kurstage:

Donnerstag – Samstag: 10.00 – 17.30 Uhr

Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr

Spende für die Lehrerin  
Organisationsgebühr: 30 Euro

## STADT-RETREAT

Modul 1 | **Kurs 303**

02./03. August 2024 | **Volkmar Weede und Ruth Amon-Weede**  
**Satipatthana – Die Essenz der Buddhistischen Praxis**

Modul 2 | **Kurs 304**

04./05. August 2024 | **Elfi Schmitt**  
**Sich selbst im anderen erkennen**

Modul 3 | **Kurs 305**

06./ 07. August 2024 |  
**Annette Härtel**  
**Annehmen, Akzeptieren, Lassen...**

Modul 4 | **Kurs 306**

08./09. August 2024 | **Tina Künstler**  
**Die Kraft der Gelassenheit**

Alle Module | **Kurs 307**

Alle Module finden Hybrid statt.

Das Retreat ist modular aufgebaut.

Mehrere Meditationslehrer:innen werden verschiedene Themen der buddhistischen Lehre vermitteln und ergänzende Methoden wie Mantra Chanting und sanfte Körperübungen einfließen lassen. Alle, die ihre Meditationspraxis vertiefen und Neues kennenlernen möchten, sind herzlich eingeladen, ein oder mehrere Module zu buchen. Bei der Anmeldung bitte die Kursnummern angeben.

## STADT-RETREAT

**MODUL 1 KURS 303 02. – 03.08**

**Volkmar Weede und Ruth Amon-Weede**  
**Satipatthana –**  
**Die Essenz der Buddhistischen Praxis**

Der einzige und direkte Weg zur Befreiung von Herz und Geist ist Satipatthana, das beständige Aufrechterhalten des bewussten Seins. Alle in Körper und Geist auftauchenden Phänomene werden wahrgenommen, in ihrem So-Sein erkannt und losgelassen. Durch das systematische Üben der 4 Grundlagen der Achtsamkeit begeben wir uns auf den Inneren Pfad der Transformation, der zur vollkommenen Freiheit führt.

An diesen 2 Praxistagen üben und vertiefen wir die buddhistische Ruhe- und Einsichtsmeditation (Samatha-Vipassana), unterstützt durch Vorträge, Praxisanleitungen, Pranayama und Mantra-Praxis sowie leichte Yogaübungen.

### **Kurs 303**

Termine: 02.08. und 03.08. (Sa + So)

Zeit: 10.00 – 17.30 Uhr

Spende für die Lehrenden  
 Organisationsgebühr Seite 43

**Volkmar Weede**, Sonderpädagoge,  
 Meditationslehrer in der Nachfolge  
 von Ayya Khema, MBSR-Lehrer und  
 Kundalini-Yoga-Lehrer.



**Ruth Amon-Weede**, Künstlerin  
 und Kundalini-Yogalehrerin



## STADTRETREAT

### MODUL 2 KURS 304 04./05. AUGUST

Elfi Schmitt

#### Sich selbst im Anderen erkennen

Geistesruhe und Einsichtsdialog-Praxis

Die Praxis des Einsichtsdialogs hat mit seinen 3 Fundamenten Meditation, Weisheit und Beziehung die gleichen Ziele und traditionellen Wurzeln wie die Stille-Meditation: Die Entfaltung von Achtsamkeit, Mitgefühl und befreiender Einsicht.

Wir lernen an 2 Tagen diese zwischenmenschliche Meditationspraxis kennen. Wir meditieren miteinander – nicht nebeneinander. Im kontemplativen Dialog mit einem/r MeditationspartnerIn bringen wir Achtsamkeit und Geistesruhe der traditionellen Stille-Meditation in die Begegnung mit ein. Im gemeinsamen Präsenzraum fließen Freude, Leichtigkeit und Einsicht, wenn wir in Verbundenheit erwachen.

#### Kurs 304

Termine: 04.08. und 05.08. (Mo und Di)

Zeit: 10.00 - 17.30 Uhr

Spende für die Lehrerin  
Organisationsgebühr Seite 43



**Elfi Schmitt** Meditationslehrerin im Buddhahaus-Projekt – Mitbegründerin des Stadtzentrums Stuttgart – Leitung der Buddhistischen Stadtpraxis seit 2010 – Schülerin von Ayya Khema – als langjährige Schülerin von Sylvia Kolk von ihr zum Lehren des Dhamma autorisiert. Am Herzen liegt ihr die Verbindung von Retreat- und Alltagspraxis.

### MODUL 3 KURS 305 06./07. AUGUST

Annette Härtel

#### Annehmen, Akzeptieren, Lassen ...

... was sowieso schon da ist.

Wir können uns bewusst entscheiden mit dem zu sein, was geschieht, was wir nicht bestellt haben, was wir nicht kontrollieren können, sei es schwierig oder erfreulich.

Wir üben uns darin dieses Geschehen, das was wir gerade erfahren, klar zu sehen, anzunehmen, einfach damit da zu sein (unsere gewohnten Reaktionen mit denen wir optimieren, manipulieren, beherrschen wollen eingeschlossen) und mitfühlend zu halten.

Unsere gemeinsame Praxis: Meditation im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen. Wir erforschen reaktive, gewohnheitsmäßige Anschauungen, Gefühle, Verhalten, Aversionen, Anhaftungen und tauschen uns achtsam sprechend und zuhörend aus. Und wir würdigen unser Bemühen, wertschätzen unsere Verbundenheit, unsere Inspirationen.

#### Kurs 305

Termine: 06.08. und 07.08. (Mi und Do)

Zeit: 10.00 - 17.30 Uhr

Spende für die Lehrerin  
Organisationsgebühr Seite 43

**Annette Härtel** praktiziert seit 1996 Vipassana- und Brahma-Vihara-Meditation bei verschiedenen Dhamma-Lehrenden. Seit 2003 ist sie Kursleiterin für MBSR, seit 2014 für MBCL (Selbst-Mitgefühl). In Ludwigsburg leitet sie eine Meditationsgruppe.



## STADTRETREAT

### MODUL 4 KURS 306 08./09. AUGUST

Tina Küstner

#### Die Kraft der Gelassenheit

Gelassenheit ist eine Geistesqualität, die den Triebkräften des Begehrens und der Ablehnung entgegenwirkt. Sie ist die vierte der 4 göttlichen Verweilungsstätten - Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Eine gut entwickelte Gelassenheit ermöglicht es, auch in schwierigen Zeiten mit offenem Herzen in der eigenen Mitte zu verweilen.

Mit der Metta-Meditation - der Meditation der liebenden Güte - sammeln wir in diesen 2 Tagen den Geist und verbinden uns mit unserem liebenden Herzen. Auf dieser Grundlage wenden wir uns der Gelassenheit zu. Wir vertiefen diesen wundervollen Geisteszustand, so dass er in der Meditation und im Alltag seine heilsame Wirkung entfalten kann.

Stille und geführte Meditationen, Vorträge, Formen des achtsamen Austauschs und Körperübungen aus dem Yoga unterstützen uns in diesem Prozess.

#### Kurs 306

Termine: 08.08. und 09.08. (Fr und Sa)

Zeit: 10.00 - 17.30 Uhr

Spende für die Lehrerin  
Organisationsgebühr Seite 43



**Tina Küstner** Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes und Yogalehrerin BDY/EYU. Meditationspraxis seit 1986; Mitbegründerin des Buddhahaus Stuttgart. Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer/innen und Wegbegleiter/innen sind Ayya Khema, Roland Nyanabodhi und Marie Mannschatz.

### KURS 307 GESAMTMODUL

#### GESAMTMODUL

Kurs 307

Spende für die Lehrer:innen

+

Organisationsgebühr:

1 Modul: 30 Euro

2 Module: 45 Euro

ab 3 Modulen: 60 Euro



Mittagspause:

Die Mittagspause kann im Schweigen im Stadtzentrum verbracht werden oder im Austausch außerhalb des Zentrums.

## TERMINÜBERSICHT DER WOCHENENDKURSE 2025

Februar	<b>Kurs 101</b>  Freitag: 14.02. Samstag: 15.02. Sonntag: 16.02.	<b>Sylvia Wetzel</b> <b>Freude als Heilmittel für Sorgen</b>
März	<b>Kurs 102</b>  Freitag: 14.03. Samstag: 15.03. Sonntag: 16.03.	<b>Bhante Pasanna</b> <b>Wohllöwend und ehrlich zu uns selbst</b>
April	<b>Kurs 103</b>  Samstag: 05.04. Sonntag: 06.04.	<b>Charlie Pils</b> <b>Karma – im Rad von Geburt und Tod</b>
Mai	<b>Kurs 104</b>  Freitag: 16.05. Samstag: 17.05. Sonntag: 18.05.	<b>Dr. Bhante Seelawansa</b> <b>Die wunderbare Kunst des Loslassens</b>
Juli	<b>Kurs 105</b>  Freitag: 11.07. Samstag: 12.07. Sonntag: 13.07.	<b>Jinavaro Raimund Hopf</b> <b>Elne Einführung in den edlen achtfachen Praxispfad</b>

September	<b>Kurs 106</b>  Freitag: 12.09. Samstag: 13.09.	<b>Roland Nyanabodhi</b> <b>Die Botschaft der Götterboten für uns und die Welt</b>
Oktober	<b>Kurs 107</b>  Freitag: 17.10. Samstag: 18.10. Sonntag: 19.10.	<b>Ayya Phalanani</b> <b>Zufriedenheit</b>
November	<b>Kurs 108</b>  Freitag: 14.11. Samstag: 15.11. Sonntag: 16.11.	<b>Pyar Rauch</b> <b>Tilopa – Der Gesang von Mahamudra</b>
Dezember	<b>Kurs 109</b>  Freitag: 12.12. Samstag: 13.12.	<b>Fuden Nessi</b> <b>Clementia Will</b> <b>Vertraut werden mit unseren wahren Natur</b>

Alle Wochenendkurse werden vor Ort und online angeboten.

Die Einführungs-/Schnupperabende freitags können unabhängig vom Kurs besucht werden, aber auch hier bitten wir um Anmeldung.

Bei den Plätzen vor Ort haben am Freitagabend Kursteilnehmer:innen Vorrang.



## WOCHENENDKURSE

### KURS 101 | 14. – 16. FEBRUAR

Sylvia Wetzel



Sylvia Wetzel (geb.1949) buddhistische Meditationslehrerin, Publizistin, Autorin, Pionierin eines frauenfreundlichen kulturell übersetzten Buddhismus im Westen.

#### Freude als Heilmittel für Sorgen

Viele Menschen sind heutzutage verunsichert und suchen nach Orientierung. Wie können wir die Widersprüche zwischen unseren Erwartungen an unser Leben und den Enttäuschungen aushalten und klug damit umgehen lernen?

In diesem Kurs will ich vor allem Freude und Dankbarkeit als Heilmittel für Sorgen vorstellen. Wir können sie Tag für Tag im Alltag üben, allein und in Kontakt mit unseren Beziehungen. Der wache Blick auf das, was da ist und gut tut hilft mir seit über vierzig Jahren, konstruktiv mit kleinen und großen Veränderungen, Krisen und Umbrüchen in nahen Beziehungen, in meinem Umfeld und in der großen weiten Welt umzugehen.

#### Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr  
Spende für die Lehrerin

#### Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für die Lehrerin  
Organisationsgebühr: 35 Euro

### KURS 102 | 14. – 16. MÄRZ

Bhante Pasanna



Bhante Pasanna, 1975 in Wien geboren, wurde 1997 in Sri Lanka vom Erwürdigen Katukurunde Nyanananda Thera ordiniert. Bhante Pasanna lebte und praktizierte 17 Jahren in Klöstern und Waldeinsiedeleien auf Sri Lanka. Seit 2014 lebt er in Deutschland. Ihm ist es ein Anliegen, Dhamma ursprünglich und umsetzbar zu vermitteln.

#### Wohlwollend und ehrlich zu uns selbst

Wie können metta (universelles Wohlwollen) und pañña (allumfassendes Begreifen) sich gegenseitig unterstützen und vervollständigen, so dass wir durch das Sehen der Wirklichkeit frei werden.

#### Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr  
Spende für den Lehrer

#### Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer  
Organisationsgebühr: 35 Euro

## WOCHENENDKURSE

### KURS 103 | 05. – 06. APRIL

Charlie Pils



Charlie Pils ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus-München. Seine BUDDHISTISCHE LEBENSSCHULE zielt auf „Frei Sein, im Herzen Sein – Immer Jetzt“

#### Karma – Im Rad von Geburt und Tod

Der Bedeutung von Karma liegt das tiefgründige, vielschichtige, schwer zu durchschauende Gesetz von Ursache und Wirkung zugrunde.

Wir untersuchen die Fragen:

Woher komme ich – wohin gehe ich – wer bin ich?

Was ist die Bedeutung von Wiedergeburt?

Wir untersuchen die bedingte Entstehungskette, die im „Rad von Geburt und Tod“ illustriert ist.

Die Welt entsteht in dir. Achtsamkeit und Wissensklarheit haben die Macht, heilsame karmische Kräfte zu erwecken, die deine Welt aus der Weisheit des Herzens gestalten – immer Jetzt.

Ein Seminar mit Vorträgen, stillen und angeleiteten Meditationen, leichten Yogaübungen und Mantrachanting.

#### Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 70 Euro + Spende für den Lehrer

Organisationsgebühr: 30 Euro

### KURS 104 | 16. – 18. MAI

Dr. Bhante Seelawansa Maha Thero



Bhante Dr. Seelawansa Wijayarajapura Maha Thero ist der spirituelle Leiter des Theravada Buddhismus in Österreich. Geboren 1954 in Sri Lanka, trat er mit zehn Jahren in den Orden ein. Er besuchte die Universität in Sri Lanka, wo er Englisch und Deutsch erlernte. 1982 kam Bhante Seelawansa nach Österreich und studierte erst in Salzburg, danach in Wien Deutsch. Er ist Leiter des Dhammazentrums Nyanaponika in Wien.

#### Die wunderbare Kunst des Loslassens

Ohne Anhaften und ohne Ablehnung ist das Leben leicht und schön. Die Dhamma-Praxis: eine wunderbare Kunst des Loslassens

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

#### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Organisationsgebühr: 35 Euro

## WOCHENENDKURSE

### KURS 105 | 11. – 13. JULI

Jinavaro Raimund Hopf



Jinavaro Raimund Hopf lernte in den 1980er Jahren den Buddhismus kennen, praktizierte erst Zen, später tibetischen Buddhismus, studierte vier Jahre in Indien Theravada-Buddhismus und wurde dann Mönch in Thailand. Seit 2015 lebt er wieder in Deutschland, Er ist Lehrer der Suttanta-Gemeinschaft, hat den Buddha-Talk

und mit seinem Lehrer, Bhikkhu Bodhi, die Hilfsorganisation „Mitgefühl in Aktion“ ins Leben gerufen.

#### Der Weg zur Freiheit. Eine Einführung in den edlen achtfachen Praxispfad

Der Buddha entdeckte die vier edlen Wahrheiten vom Leiden, die darin münden, einen Praxispfad zu beschreiben, der zur Befreiung des Herzens führt.

Dieser Praxispfad wurde von ihm der „edle achtfache Pfad“ genannt und ist die grundlegendste Zusammenfassung der buddhistischen Praxis.

An diesem Wochenende möchten wir uns sozusagen „back to the roots“ mit den einzelnen Gliedern dieses Pfades beschäftigen. Dabei soll es nicht nur um Wissenserwerb, sondern auch um eine interaktiv-kontemplative Aneignung gehen.

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

#### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Organisationsgebühr:

35 Euro

### KURS 106 | 12. – 13. SEPTEMBER

Roland Nyanabodhi



Roland Nyanabodhi ist Meditations- und Dhammalehrer in der Nachfolge von Ayya Khema. Er war 27 Jahre buddhistischer Mönch und 24 Jahre spiritueller Leiter des Buddha-Haus Projekts und der Metta Vihara. Seit über 25 Jahren begleitet er Üben auf ihrem individuellen spirituellen Weg. In 2021 gründete er zusammen mit seiner Partnerin Tanja Kaller die „Schule des Herzens“. Sein Hauptanliegen ist die Entfaltung von Herz und Geist, sowohl in der Meditation als auch durch ein einfaches und kreatives Leben im Einklang mit der Natur.

#### Die Botschaft der Götterboten für uns und die Welt

Götterboten sind Wachrüttler. Sie lassen uns den Blick auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben richten. Das betrifft sowohl unser individuelles Dasein, als auch unsere Entwicklung als Menschheit. Momentan Werden ihre Stimmen immer lauter. Es ist an der Zeit sie endlich zu hören und neue, heilsame Elemente In unseren Leben zu entfalten.

#### Einführungs- / Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

#### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Spende für den Lehrer

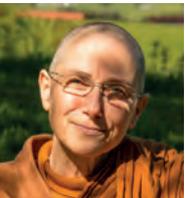
Empfehlung 70 – 100 Euro

Organisationsgebühr: 30 Euro

## WOCHENENDKURSE

### KURS 107 | 17. – 19. OKTOBER

Ayya Phalanani



Ayya Phalanani Theri, geboren 1959, traf 1979 auf den Buddhismus. Ordinierte 2008 und erhielt 2010 die volle Ordination in der Theravada Tradition. Sie lebte 12 Jahre in Thailand in einem Kloster und ist seit 2018 Leiterin des Nonnenklosters Aneñja Vihara im Allgäu. In ihrem weltlichen Leben verfolgte sie eine Karriere als Theaterschauspielerin und Comedian.

#### Zufriedenheit

Wer würde nicht gerne zufrieden sein? Dürfen wir das als Buddhisten? Ist das Teil der Lehre des Buddha oder nicht? Wie sieht buddhistische Zufriedenheit aus?

Wir werden einige Texte aus dem Tipitaka untersuchen, die uns Aufschluss über Zufriedenheit geben können, um herauszufinden, ob sie für uns erreichbar ist

Im Anschluss an den Vortrag steht Ayya gern zur Verfügung, um Fragen zur Zufriedenheit und zur Praxis zu beantworten oder einfach, um sich mit euch auszutauschen.

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr  
Spende für die Lehrerin

#### Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für die Lehrerin  
Organisationsgebühr: 35 Euro

### KURS 108 | 14. – 16. NOVEMBER

Pyar Rauch

Ärztin und spirituelle Lehrerin, steckt mit Klarheit und Freude an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit mehr als 25 Jahren ist sie im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.



#### Tilopa – der Gesang von Mahamudra

Tilopa war einer der großen buddhistischen Meister Indiens im 11. Jhd. Sein Gesang beginnt so:

„Die Leere braucht keine Stützen, Mahamudra ruht auf Nichts, ohne jede Anstrengung, einfach nur, indem du gelöst und natürlich bleibst, kannst du das Joch zerbrechen und Befreiung erlangen.“

Wir werden mithilfe dieses Textes Gewahrsein und Achtsamkeit üben und erfahren. Und wir werden die tiefe Entspannung und Stille erfahren, die Tilopa besingt.

An diesem Wochenende werden wir uns der Klaren Natur des Geistes erfreuen und praktisch üben dualistische Verschleierungen zu erkennen und aufzulösen.

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr  
Lehrerhonorar: 15 Euro

#### Vorträge, Meditationen:

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr

Lehrerhonorar: 80 Euro  
Organisationsgebühr: 35 Euro

## WOCHENENDKURSE

### KURS 109 | 12. + 13. DEZEMBER

Fuden Nessi und Clementia Will



Der Ehrw. Meister Fuden leitet zusammen mit seiner ordinierten Dharma Schülerin, der Ehrw. Clementia, den buddhistischen Tempel Dharmazuflucht Schwarzwald. Er ist seit 47 Jahren Mönch in der Tradition der Stillen Reflexion (Soto Zen) und erhielt von der Ehrw. Meisterin Jiyu-Kennett (1924-1996) die Dharma Übertragung. Die Ehrw. Clementia wurde 2008 zur

buddhistischen Nonne ordiniert und sie ist seither im Orden der Buddhistischen Kontemplativen (O.B.C.) und zur Dharma-Lehrerin ernannt worden.

### Vertraut werden mit unserer wahren Natur

Mit der Zeit werden wir auf dem Dharma-Weg mehr und mehr vertraut mit unserer wahren Natur, der Buddha-Natur, und der Hilfe, die wir von ihr bekommen. Es ist so wichtig, dass wir uns immer wieder auf sie ausrichten und uns bemühen, in Einklang mit ihr zu leben. Die Buddha-Natur ist die Quelle von Mitgefühl, Güte und selbstloser Liebe. Was von unserer Seite gebraucht wird, damit wir ihr folgen können und ihr nicht entgegenwirken, wird das Thema an diesem Wochenende sein.

### Einführungs - / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 - 21.00 Uhr  
Spende für die Lehrenden

### Vorträge, Meditationen

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Spende für die Lehrenden  
Organisationsgebühr: 30 Euro

## DANA (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. 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 entgegenwirken. 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. Mögen Großzügigkeit, Gebefreudigkeit und Vertrauen unsere Herzen öffnen. Nach Buddhas Worten kommt alles von Herzen.



### SPENDENEMPFEHLUNG

Wenn Lehrende keine feste Kursgebühr verlangen, werden wir oft nach einem Richtwert gefragt. Folgende Empfehlung, die natürlich auch unter oder überschritten werden kann, wollen wir gerne weitergeben: Schnupper/ Einführungsabende 10-15 Euro  
Wochenendkurse 40 - 60 Euro je Kurstag.

## WICHTIGE HINWEISE

- \* Buddhas Lehre soll jedem Menschen zugänglich sein. Deshalb werden wir für alle, die kommen möchten, eine Möglichkeit finden dies zu ermöglichen.
- \* Wenden Sie sich bitte an uns, sollten Sie aus finanziellen Gründen auf eine Ermäßigung angewiesen sein.
- \* Sofern nicht anders angegeben, sind alle Veranstaltungen für Anfänger\*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.
- \* Veranstaltungen, die es nicht mehr ins Programmheft geschafft haben, sowie aktuelle Neuigkeiten finden Sie auf Aushängen im Schaufenster des Meditationszentrums oder auf unserer Webseite: [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de).
- \* Um sich zu unserem Newsletter anzumelden, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an: [kontakt@buddhahaus-stuttgart.de](mailto:kontakt@buddhahaus-stuttgart.de)
- \* Im Meditationsraum bitten wir, aus hygienischen Gründen, Socken zu tragen. Außerdem sollten Essen und offene Getränke draußen bleiben und das Handy ausgeschaltet sein.
- \* Sofern nicht anders angegeben finden die Wochenend-Kurse in Hybrid statt. Bei unseren Hybridkursen sind die Präsenz-Teilnehmer für die Online-Teilnehmer sichtbar. Sollten Sie dies nicht wünschen, ist eine Präsenzteilnahme nicht möglich.
- \* Veranstaltungsort, falls nicht anders angegeben:

BuddhaHaus Meditationszentrum Stuttgart  
Vogelsangstraße 20  
70176 Stuttgart



## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### ANMELDUNG

Eine schriftliche Anmeldung, mit Angabe der Kursnummer, ist für alle unsere Veranstaltungen notwendig. Bei Veranstaltungen die Hybrid angeboten werden, bitte mitteilen, ob die Teilnahme in Präsenz oder Online gewünscht ist.

Die Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail oder Post (siehe Anmeldeformular Seite 49) möglich und ist stets verbindlich.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen bezüglich des Kursablaufs und der Zahlungsmodalitäten. Bei Anmeldung über das Kontaktformular auf unserer Webseite erhalten Sie eine automatische Antwort. Informieren Sie uns bitte, falls Sie diese nicht erhalten.

Bankverbindung: BW Bank  
BuddhaHaus Stuttgart  
Kt.Nr.: 2575155  
IBAN: DE84 6005 0101 0002  
5751 55

### ORGANISATIONSGBÜHR

Hiermit decken wir einen Teil unserer Fixkosten. Da die Einkünfte aus der Organisationsgebühr lediglich einen kleinen Teil dieser Kosten

decken sind wir auf zusätzliche Spenden angewiesen.

### ERMÄSSIGUNG

Siehe wichtige Hinweise.

### STORNIERUNG

Alle Kurse können bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von 10 Euro storniert werden. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe der Organisationsgebühr fällig.

### DATENSCHUTZ

Personenbezogene Daten werden nur zur Beantwortung von Anfragen, Abwicklung von Anmeldungen und Kursen erhoben und für Dritte unzugänglich gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Nach Ablauf des Vertrages kommt es zur Löschung der personenbezogenen Daten.

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Buddha-Haus e.V. übernimmt keine Haftung für psychische oder physische Schäden im Zusammenhang mit unseren Veranstaltungen.



„Jeder Tag ist unser ganzes Leben“  
(Ayya Khema)



## ANMELDEFORMULAR

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs Nr. ....

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

\* Name .....

\* Vorname .....

\* Straße .....

PLZ .....

\* Ort .....

\* Telefon .....

Fax .....

\* E-Mail .....

\* Pflichtfelder

Präsenz

Online

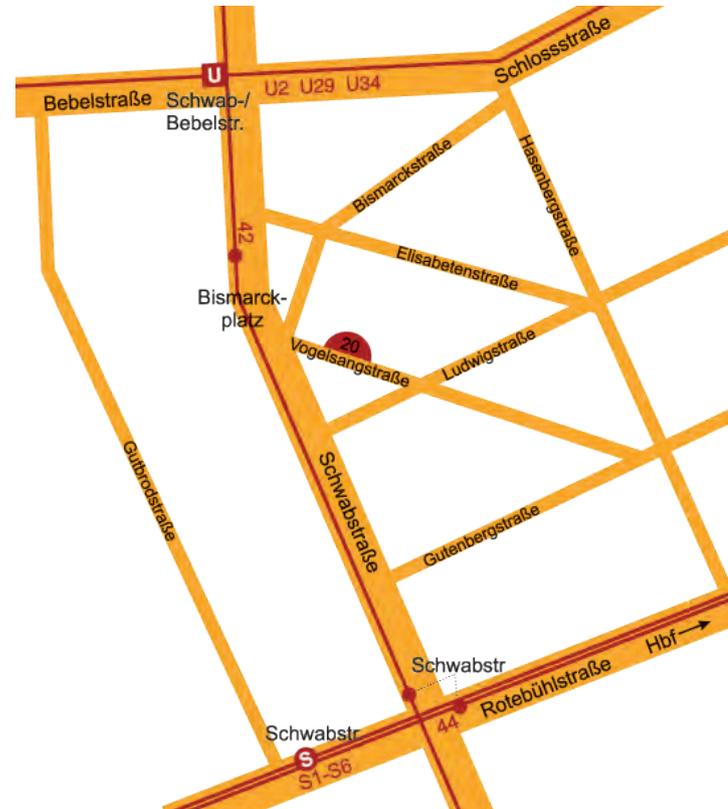
Ich habe die Hinweise zur Anmeldung und Absage von Kursen,  
Datenschutzbestimmungen sowie den Haftungsausschluss  
gelesen und verstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

## ANFAHRTSSKIZZE

BuddhaHaus  
 Meditationszentrum Stuttgart  
 Vogelsangstraße 20  
 70176 Stuttgart



### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

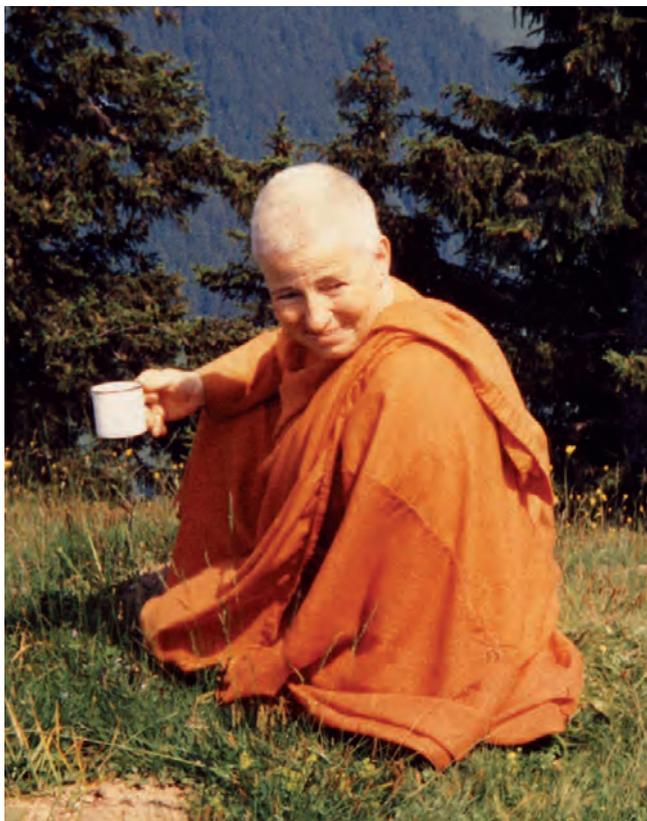
- \* Stadtbahn U2, U29 und U34 : Haltestelle Schwab-/Bebelstraße
- \* S-Bahn S1 bis S6 : Haltestelle Schwabstraße
- \* Buslinie 42 : Haltestelle Bismarckplatz
- \* Buslinie 44 : Haltestelle Schwabstraße



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

**BuddhaHaus**  
 Meditationszentrum Stuttgart  
 Vogelsangstraße 20  
 70176 Stuttgart

## BUDDHAHAUS-PROJEKT



Der gemeinnützige Verein BuddhaHaus, Meditations- und Studienzentrum e.V., wurde auf Initiative von der Ehrw. Ayya Khema im Jahr 1989 von ihren Schülerinnen und Schülern gegründet.

### Verbundene Meditationsgruppen

Es gibt eine Vielzahl an Meditationsgruppen im deutschsprachigen Raum, die dem Buddha-Haus Projekt verbunden sind. Sollten Sie eine Gruppe in Ihrer Umgebung suchen, mit der Sie regelmäßig meditieren können, fragen Sie uns an.



### Zugehörige und befreundete Zentren:

#### Buddha-Haus Seminarzentrum im Allgäu



Uttenbühl 5  
87466 Oy-Mittelberg  
Tel: 08376-502  
info@buddha-haus.de

#### Metta Vihara



Hochberg 19  
87474 Buchneberg  
Tel: 083 / 78-1348  
metta-vihara@buddha-haus.de

#### Stadtzentrum München



Klarastrasse 4  
80636 München  
Tel: 089 / 1238868  
info@buddhaHaus-muenchen.de

#### Jhana Verlag Zweigstelle Türkenfeld



Uttenbühl 5  
87466 Oy-Mittelberg  
Fax: 083 / 76-592  
info@jhanaverlag.de

#### Buddhistisches Stadtzentrum Hamburg



Bahrenfelder Str. 201 b  
22765 Hamburg  
Tel: 040 / 41358395  
buero@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de

#### Buddhistisches Zentrum Lotos-Vihara



Neue Blumenstrasse 5  
10179 Berlin  
Tel: 030 / 25762164  
info@lotos-vihara.de



## **BUDDHA-HAUS | MEDITATIONSZENTRUM STUTTART**

---



Vogelsangstraße 20, 70176 Stuttgart

✉ [kontakt@buddhahauss-tuttgart.de](mailto:kontakt@buddhahauss-tuttgart.de)

🌐 [www.buddhahauss-tuttgart.de](http://www.buddhahauss-tuttgart.de)

*Gestaltung und Illustration: Anne Schüttoff*