

MEDITATIONSZENTRUM

# BuddhaHaus Stuttgart 2024



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



## 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.



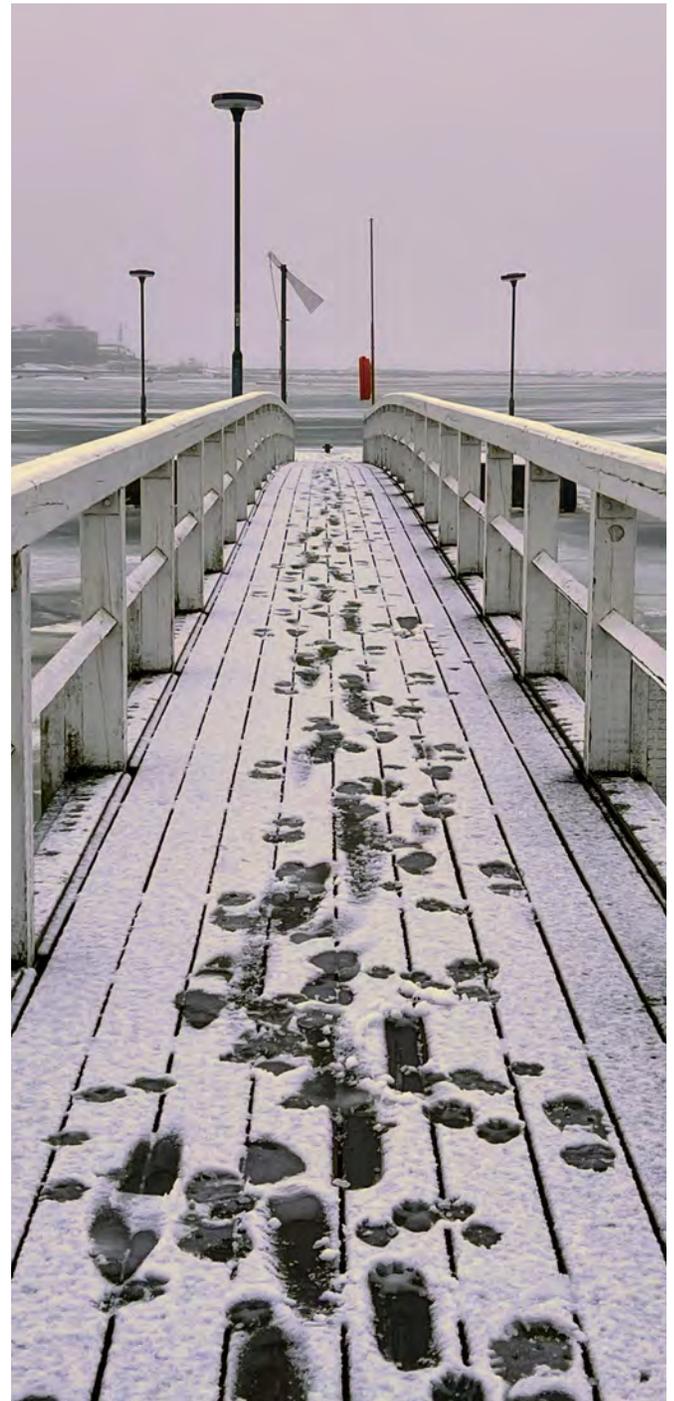
„WENN DU WISSEN WILLST, WER DU WARST,  
DANN SCHAU, WER DU BIST. WENN DU WISSEN  
WILLST, WER DU SEIN WIRST, DANN SCHAU,  
WAS DU TUST.“

**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 Abendkursleiter*innen und Lehrenden .....	06
Laufende Veranstaltungen .....	11
Einführungs- und Vertiefungskurse.....	16
Kennenlerntag Jahreskurse .....	20
Jahreskurse .....	22
Retreats .....	32
Terminübersicht der Wochenendkurse .....	40
Wochenendkurse .....	42
Dana (Spende) .....	51
Hinweise .....	52
Anmeldeformular .....	55
Buddha-Haus .....	57



## VITA DER KURSLEITER\*INNEN UND LEHRENDEN

### 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.

### Sabine Juchheim - Pfeiffer



Jahrgang 1958, Hebamme und MBSR-Lehrerin, praktiziert seit vielen Jahren Yoga und Meditation. Regelmäßige Teilnahme an Retreats, überwiegend im Benediktushof.

### Eleesha Thiel



praktiziert seit über 50 Jahren Meditation, Yoga und Mantrasingen. Seit über 20 Jahren im Buddhahaus. Ist im Theravada und der Christlichen Tradition zu Hause. Ausbildung in Yoga und Mantrasingen. Es ist ihr ein Anliegen die Freude am Singen und der Meditation weiterzugeben.

### Annette Härtel



Jahrgang 1952, praktiziert seit 1996 Vipassana- und Brahma-Vihara-Meditation bei Carol Wilson, Joseph Goldstein, Fred von Allmen, Ursula Flückiger und Sylvia Kolk. Seit 2003 ist sie MBSR-Lehrerin und seit 2014 Kursleiterin für MBCL (Selbst-Mitgefühl), ausgebildet am Institut für Achtsamkeit.

### 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

### 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.

## 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, verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Kindern. 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

## Manfred Kubica

meditiert seit 10 Jahren intensiv Vipassana. 2021 hat er die Lehrbefugnis von Bhante Sujiva erhalten. Der ehrwürdige Bhante Sujiva ist ein bekannter Vipassana-Lehrer.



## Jörg Kaier

Meditiert regelmäßig seit 2014. Zunächst Beschäftigung mit dem tibetischen Buddhismus, seit 2020 im Buddha-Haus und im Theravada zu Hause. Retreats bei Roland Nyanabodhi, Akincano, Yuka Nakamura, Ulla König und anderen.



## 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.



### 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. Mitglied in der Theravada AG der DBU und wurde 2017 Referent für deren Studienprogramm. Auf Einladung hält er Vorträge über Buddhas Lehre und leitet auch Meditationen an.

### 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.

### 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.

## LAUFENDE VERANSTALTUNGEN

### MONTAG

#### Sabine Juchheim - Pfeiffer | Morgenmeditation

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

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



## LAUFENDE VERANSTALTUNGEN

### MITTWOCH

#### Roger Martin | Lu Jong

Jeder einzelne Übungsabend mit Lu Jong ist ein gewinn-bringendes 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. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Teilnahme an einem der Einführungswochenenden wird jedoch sehr empfohlen.

Termin: Mittwoch  
21.02. / 06.03. / 20.03. / 03.04. / 17.04. / 15.05. /  
05.06. / 19.06. / 18.09. / 02.10. / 16.10. / 06.11. /  
20.11. / 04.12. / 18.12.

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Kursgebühr: 20 Euro pro Abend

### 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 1. und 3. Donnerstag im Monat

Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Hybrid

### DONNERSTAG

#### Eleesha Thiel | Mantra singen

Wir singen zusammen Bhajanas und Mantren. Das Hauptaugenmerk liegt nicht so sehr auf gesanglichem Können, sondern auf Freude und Hingabe beim Singen und Musizieren. Singen erfreut Herz und Gemüt und bringt unser stetiges Denken zur Ruhe. Danach meditieren wir noch 20 bis 30 Minuten und lassen den Abend bei einer Tasse Tee bis etwa 20 Uhr ausklingen.

Termin: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Wenn nicht anders in den einzelnen Kursen vermerkt,  
empfehlen wir 5-10 Euro Spende.

## LAUFENDE 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.



Termine: Meditations + Studientreffen  
Immer sonntags, außer es steht (Sa) dahinter:

28.01. / 18.02. / 31.03. / 14.04. / 26.05. / 22.06.(Sa) /  
14.07. / 24.08.(Sa) / 15.09. / 27.10. / 17.11. / 08.12.

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

Termine: nur Studientreffen 5 x Sonntag

7.01. / 10.03. / 05.05. / 04.08. / 06.10.

Zeit: 13.45 - 18.00 Uhr

Spendenempfehlung: 7 - 10 Euro



## EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

FEBRUAR & JULI

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 12)

#### KURS 901

Termin Februar: 03.+04.02.  
Samstag: 10.00 - 13.00 Uhr + 14.30 - 17.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr

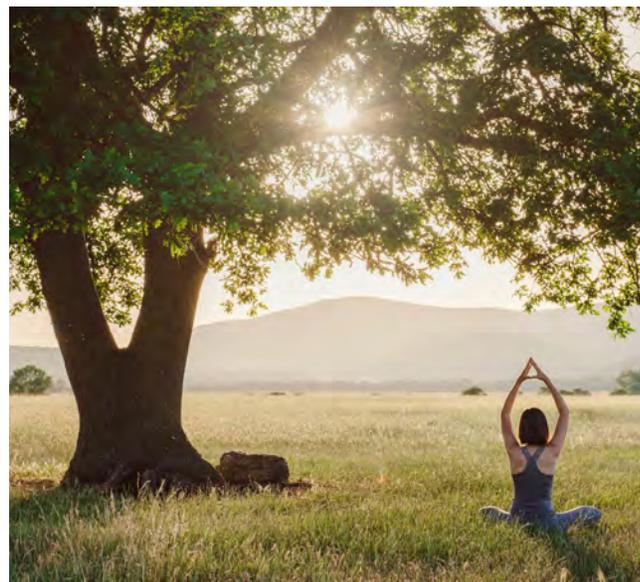
#### KURS 905

Termin Juli: 06.+07.07  
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

MÄRZ

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 902

Termin: Samstag, 09.03.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro

MÄRZ

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 903

Termin: Samstag, 28.09.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro

## EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

APRIL

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 904

Termin: Samstag, 20.04.  
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro

#### Kurs 906

Termin: Samstag, 09.11  
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr  
Kursgebühr: 30 Euro

## JAHRESKURSE KENNENLERTAG

21. JANUAR

### Interessiert aber noch unentschieden?

An diesem Tag bietet sich die Möglichkeit unverbindlich Lehrenden der verschiedenen 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 Interessent:innen!

Termin: Sonntag 21.01.  
Veranstaltungszeit: 10:00 - 16:00 Uhr



## JAHRESKURSE

### TINA KÜSTNER

#### Metta, Mitgefühl und Weisheit

Durch die Metta-Praxis kommen wir in tiefen Kontakt mit unserem Herzen und der Qualität der bedingungslosen Liebe (Metta). Wir begegnen uns selbst und anderen mit Freundlichkeit und Wohlwollen. Gleichzeitig zeigt sich, was in uns noch heilen möchte. Bei diesem Heilungsprozess unterstützt uns die Praxis des Mitgefühls und Selbstmitgefühls.

In diesem Jahreskurs vertiefen wir die Metta-Praxis für uns selbst und für andere. Parallel dazu erforschen wir, wie unsere Meditationspraxis und insbesondere die Metta-Praxis uns darin unterstützen, die tiefe Weisheit der buddhistischen Lehre zu verstehen und zu erleben.

Mit Vorträgen, stillen und geführten Meditationen und dem Austausch zu zweit und in der Gruppe machen wir uns auf den Weg, Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu vertiefen. Kleine Einheiten mit sanften Körperübungen unterstützen uns dabei.

#### Kurs 801 Montag

Termine: 8 x Montagabend

22.01. / 26.02. / 08.04. / 24.06. / 15.07. / 23.09. /  
21.10. / 18.11.

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

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

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenem Ermessen)



#### Kurs 806 Freitag

Termine: 8 x Freitagnachmittag

26.01. / 01.03. / 12.04. / 28.06. / 19.07. /  
27.09. / 25.10. / 22.11.

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

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

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenem Ermessen)

## JAHRESKURSE

ELFI SCHMITT

### Buddhistische Stadtpraxis-Jahresgruppe 2024 – Die Kunst der Rechten Rede als Weg zur Erkenntnis Online/Präsenz

Buddhistische Stadtpraxis ist ein Übungsweg Buddhas Lehre ins tägliche Leben zu integrieren und sich selbst zu erkennen. Gemeinsam mit anderen praktizieren wir und tauschen uns aus in einer geschlossenen Jahresgruppe. Die Meditation, Praxisübungen für den Alltag, Dhamma-Vorträge, sowie Elemente des Einsichts-Dialogs sind feste Bestandteile des Kurses.

Nicht schaden – den Geist klären – ist die Kurzanweisung Buddhas für ein Leben in vollkommener Gewaltlosigkeit. Das Sila der Rechten Rede ist wahrlich eine Kunst auf diesem Weg zur Befreiung: Denn wie schnell geht die Achtsamkeit verloren im Kontakt mit anderen und wir vergessen auf das Heilsame zu achten in unserer Sprache.

Der Buddha hat uns wertvolle Anweisungen gegeben, wie unsere Sprache Werkzeug sein kann uns selbst zu erkennen auf dem Weg zum inneren Frieden und Gewaltlosigkeit.

**Kursformat:** die Kurstage finden abwechselnd im Präsenz (P)- und Online-Format (V) statt.

#### Voraussetzung zur Teilnahme:

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



#### Kurs 802 Sonntag

Termine: vierwöchentlich – sonntags an 9 Kursterminen

25.02.(P) / 24.03.(P) / 28.04.(V) / 26.05.(P) /  
23.06. (V) / 21.07.(P) / 25.08.(V) / 29.09.(V) /  
27.10.(P)

Kurstag 1 und 9 von 11.00 – 17.00 Uhr  
alle anderen 13.00 – 17.00 Uhr  
Kursgebühr: 280 Euro

Ort: Yoga-Zentrum Stuttgart-West  
Rosenbergstr. 50/1  
70176 Stuttgart

## JAHRESKURSE

### ROGER MARTIN

#### Tibetisches Heilyoga – Kum Nye

Sehr langsam ausgeführte Bewegungen führen uns leicht und genußvoll in den wahrnehmenden Innenraum. Ruhe, Energie, Freude, Rhythmus und Erfüllung sind die selbstverständlichen Geschenke aus dieser Dimension des Seins und der Wahrnehmung. Kum Nye – kostbarer Körper und innere Massage – ist eine alte tibetische, von Tarthang Tulku in den Westen gebrachte Übungsweise mit Elementen von stillem Sitzen, Bewegungsübungen und dem Singen von Mantren.

Feine Energien werden angeregt und kommen wieder vollständig zur Ruhe. Eine wundervolle Möglichkeit sich zu spüren. Fließenzulassen und die Wertschätzung für das eigene Sein.

Vertiefendes Thema in den beiden Halbjahresblöcken wird "Sinne und Wahrnehmung" sein.

#### Kurs 803 Montag

Termine: 10 x Montag

29.01. / 12.02. / 04.03. / 25.03. / 15.04. (Freitag) /  
06.05. / 27.05. / 10.06. / 01.07. / 22.07.

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Kursgebühr: 170 bis 210 Euro (nach eigenem Ermessen)



#### Kurs 807 Montag

Termine: 7 x Montag

09.09. / 30.09. / 07.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. /  
09.12.

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Kursgebühr: 120 bis 145 Euro (nach eigenem Ermessen)  
Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Alle Übungen sind auch für Anfänger geeignet.

## JAHRESKURSE

### MANFRED KUBICA

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

Jahreskurs 2024

*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 804 Samstag

Termine: 10 x Samstag

27.01. / 17.02. / 23.03. / 27.04. / 25.05. /  
29.06. / 13.07. / 26.10. / 30.11. / 21.12.

Zeit: jeweils von 10.00 - 16.00 Uhr

Kursgebühr: 210 bis 270 Euro (nach eigenem Ermessen)



## JAHRESKURSE

### BERNHARD STURTZ

#### Die Jhanas

Die ehrwürdige Ayya Khema hat immer wieder die Wichtigkeit von Samatha ( friedvolles Verweilen) und Vipassana („die Dinge sehen, wie sie wirklich sind“) betont.

Sie lehrte, wie der Buddha auch, die Vertiefungsstufen der Meditation, die Jhanas.

In diesem Kurs wollen wir uns den Jhanas und den daraus resultierenden Einsichten widmen.

Dazu werde ich Hineinführungen in die Meditation, Kontemplationen, liebende Güte Meditation, Austausch und einfache meditative Tänze anbieten.

#### Kurs 805 Dienstag

Termine: 9 x Dienstag

06.02. / 05.03. / 16.04. / 07.05. / 04.06. / 23.07. / 01.10. / 05.11. / 03.12.

Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Kursgebühr: 180 bis 230 Euro (nach eigenem Ermessen)



## RETREATS

### Urlaub ohne Reisetress

Unsere Retreats bieten  
eine Ruhepause  
für Körper, Geist und Seele  
ganz ohne Koffer packen.



## FRÜHLINGSRETREAT

**KURS 601 : 08. – 12. MAI**

Wolfgang Seifert

### Vipassana – Meditation

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 601

Termine:

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Mittwoch: 19.00 – 21.00 Uhr

#### Kurstage:

Donnerstag – Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 09:30 – 16:00 Uhr

Spendenempfehlung für Lehrer: 120 bis 240 Euro

Organisationsgebühr: 30 Euro

.....

**Wolfgang Seifert**, der thailändische Meister Dhiravamsa lehrte mich vor 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.

.....



## SOMMERRETREAT

Modul 1 | **Kurs 602**

27./28. Juli 2024 | **Ruth und Volkmar Weede**

### Ruhig Werden – Klar Sehen

Modul 2 | **Kurs 603**

29./30. Juli 2024 | **Lily Besilly**

### Die Grüne Tara – mühelose Gelassenheit

Modul 3 | **Kurs 604**

31. Juli / 01. August 2024 |

**Annette Härtel und Paul Stammeier**

### Humor und Achtsamkeit

Modul 4 | **Kurs 605**

02./03. August 2024 | **Angelika Baur**

### Die heilende Kraft des Selbstmitgefühls

Alle Module | **Kurs 606**

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.

## MODUL 1 : KURS 602 : 27./28. JULI

**Volkmar Weede und Ruth Amon-Weede**

### Ruhig Werden – Klar Sehen

Mithilfe der buddhistischen Ruhe- und Einsichtsmeditation, Vorträgen, Pranayama- und Mantrapraxis, sowie leichten Yogaübungen balancieren wir Geist und Körper.

Konzentration und Einsicht werden entwickelt und lassen uns durch erkanntes Erleben zunehmend Freude, Klarheit und Sinn erfahren.

#### Kurs 602

Termine: 27.07. und 28.07.

Zeit: 10.00 – 17.30 Uhr

Kurs- und Organisationsgebühr Seite 39

**Volkmar Weede**, Sonderpädagoge,  
Meditationslehrer des Buddha-  
Hauses, MBSR- und Kundalini-  
Yogalehrer



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



## SOMMERRETREAT

### MODUL 2 KURS 603 : 29./30. JULI

Lily Besilly

#### Die Grüne Tara – mühelose Gelassenheit

Die Praxis der Grünen Tara ist eine Übungsfolge aus dem tibetischen Buddhismus. Tara als weibliches Symbol der Transzendenz öffnet einen Zugang zu unserer inneren Fülle, Klarheit und Weite.

Furchtlosigkeit und Großzügigkeit, Weisheit und kluges Handeln sind die besonderen Qualitäten, die mit der Praxis der Grünen Tara genährt werden. Dieser Kurs gibt viel Raum zum Kennenlernen der Praxis, zum Üben und Vertiefen. Ein Kurs in entspanntem Schweigen, mit stillen Meditationen im Sitzen und Gehen, Rezitation, angeleiteten Meditationen, Vortrag und Gruppengespräch. Einfache Körperübungen unterstützen den Prozess. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Kurs 603

Termine: 29.07. und 30.07.

Zeit: 10.00 - 17.30 Uhr

Kurs- und Organisationsgebühr Seite 39



Lily Besilly, wurde 2008 von Sylvia Wetzel zur Meditationslehrerin autorisiert. Sie leitet Meditationskurse unter anderem zur Grünen Tara, einer weiblichen Buddha, zum Umgang mit schwierigen Gefühlen und zu anderen Themen des Buddhismus.

### MODUL 3 KURS 604 : 31.7/01. AUGUST

Annette Härtel und Paul Stammeier

#### Humor und Achtsamkeit

Die/der innere Clown\*in mag entdeckt, genährt, mitgenommen werden, gerade dann, wenn wir einen anderen, guten und heilsamen Umgang mit schwierigen Gefühlen und Situationen erproben. Bei anderen können wir Unzulänglichkeiten, Scheitern liebevoll begleiten – und bei uns selbst leider oft weniger... In diesem Workshop halten wir nach Weite und Offenheit Ausschau, wenn Ernsthaftigkeit vorherrscht, wir begegnen dem Anspruch „alles richtig“ zu machen mit lächelnder Freundlichkeit und wir kommen in Kontakt mit einem Modus des einfachen Da-Seins. Mit Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Elementen aus dem Lachyoga, Austausch, spielen, tanzen, blödeln... wollen wir zusammen die Zeit verbringen. "Kein Erwachen ohne Lachen."

#### Kurs 604

Termine: 31.07. und 01.08.

Zeit: 10.00 - 17.30 Uhr

Kurs- und Organisationsgebühr Seite 39

Annette Härtel (Vita Seite 7)



Paul Stammeier, Soziologe, Psychotherapeut (HeilprG), lebt in Hamburg. Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren, Psychosynthese Begleitung, Dialogprozess Moderation.

Stadtpraxis-Leiter im Buddhistischen Stadtzentrum Hamburg, Satipatthana- und Brahmavihara-Praxis seit Mitte der 70er Jahre. Clown-Lehrer von Paul und Annette: David Gilmore und Moshe Cohen.

## SOMMERRETREAT

### MODUL 4 KURS 605 : 02./03. AUGUST

Angelika Baur

#### Die heilende Kraft des Selbstmitgefühls

Die heilende Kraft des Selbstmitgefühls

Wie können wir unseren Schwierigkeiten und unserem inneren Leiden wohlwollend begegnen?

Die Mitgefühls-Praxis ist ein ganz praktischer Weg, durch den wir lernen können, uns mit uns selbst und dem Leben zu versöhnen. Erkennen wir unsere Muster und Verhaltensweisen, mit denen wir uns selbst verletzen, dann können wir sie transformieren und heilen. Selbstmitgefühl hilft uns, schwierige Situationen leichter anzunehmen und unser Selbstvertrauen zu stärken. Wir ergründen die universellen Ursachen unseres leidvollen Verhaltens und lernen den buddhistischen Weg kennen, wie wir psychisches und emotionales Leiden verringern und vermeiden können.

Es gibt Meditationsanleitungen, kurze Vorträge, geführte Meditationen, einen Austausch von Erfahrungen und Anregungen für die Integration der Praxis in den Alltag.

#### Kurs 605

Termine: 02.08. und 03.08.

Zeit: 10.00 – 17.30 Uhr

Kurs- und Organisationsgebühr Seite 39



Angelika Baur geb. 1960, ist Dharma-Lehrerin in der buddhistischen Theravada-Tradition. Zusammen mit Marie Mannschatz ist sie Autorin von „Buddhas Herzmeditation – Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“. Sie ist verheiratet und lebt in Berlin.

### KURS 606 GESAMTMODUL

#### GESAMTMODUL

Kurs 606

Kursgebühr bei Teilnahme an:

1 Modul: 60 bis 120 Euro

2 Module: 110 bis 220 Euro

3 Module: 150 bis 300 Euro

4 Module: 180 bis 360 Euro

(nach eigenem Ermessen)

+

Organisationsgebühr:

1 Modul: 20 Euro

2 Module: 30 Euro

ab 3 Modulen: 40 Euro



Mittagspause:

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

## TERMINÜBERSICHT DER WOCHENENDKURSE 2024

Januar	<b>Kurs 701</b>  Samstag: 13.01. Sonntag: 14.01.	<b>Charlie Pils</b> <b>Aufbruch in eine neue Welt</b>
Februar	<b>Kurs 702</b>  Freitag: 23.02. Samstag: 24.02. Sonntag: 25.02.	<b>Lisa Freund</b> <b>Annehmen – Loslassen –            Potenzial entfalten</b>
MÄRZ	<b>Kurs 703</b>  Freitag: 15.03. Samstag: 16.03.	<b>Bhante Pasanna</b> <b>„Komm und sieh selbst –            einfach meditieren!“</b>
April	<b>Kurs 704</b>  Freitag: 12.04. Samstag: 13.04.	<b>Roland Nyanabodhi</b> <b>Dem Leben lauschen</b>



Juni	<b>Kurs 705</b>  Freitag: 14.06. Samstag: 15.06. Sonntag: 16.06.	<b>Dr. Bhante Seelawansa</b> <b>Die Gefühle und Emotionen            bauen das gegenwärtige Leben            auf – Umgang mit Gefühlen            und Emotionen mit Hilfe der            Lehre des Buddha</b>
September	<b>Kurs 706</b>  Freitag: 20.09. Samstag: 21.09. Sonntag: 22.09.	<b>Matthias D. Jordan</b> <b>Meditation, Achtsamkeit und –            Wer bin ich (nicht)?</b>
Oktober	<b>Kurs 707</b>  Freitag: 18.10. Samstag: 19.10.	<b>Akicano</b> <b>In den Fluten der Vorstellung</b>
November	<b>Kurs 708</b>  Freitag: 22.11. Samstag: 23.11. Sonntag: 24.11.	<b>Pyar Rauch</b> <b>Dzogchen – Den unruhigen Geist            nach Hause holen</b>
Dezember	<b>Kurs 709</b>  Freitag: 13.12. Sonntag: 15.12.	<b>Fuden Nessi</b> <b>Clementia Will</b> <b>Mit Offenheit und Akzeptanz mit            dem sein, was da ist</b>



## WOCHENENDKURSE

### KURS 701 | 13. – 14. JANUAR

Charlie Pils



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

#### Aufbruch in eine neue Welt

"Aufwachen", "Befreiung" „Verwirklichung" sind Worte der Sehnsucht nach Vollkommenheit, dem Durst nach Wahrheit, dem Wunsch nach einem lebenswerten Leben ohne Lebensängste.

Mit dem Erwecken und Entfalten einer rechten Geisteshaltung betrittst du die meditativen Wege in die Reinheit deines Seins, aus der sich eine gewaltlose innere und äußere Welt des Friedens gestalten möchte.

Geh deinen Weg in eine neue Welt, erkenne deine Bestimmung und lebe im Einklang mit den Lebensgesetzen in einer sinnhaften Welt voller Lebensfreude, Liebe und Mitgefühl.

Ein Wochenende, das Mut machen soll für das Durchschreiten der transformativen Reinigungsprozesse im Weg der Geistesentfaltung auf dem Kissen und mitten im Leben – immer Jetzt.

#### 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 702 | 23. – 25. FEBRUAR

Lisa Freund



ist Autorin, Supervisorin + Seminarleiterin. Seit 1990 ist sie auf dem buddhistischen Weg und bis heute aktiv in der Hopizbewegung. 2022 erkrankte sie lebensbedrohlich, hatte eine palliative Diagnose + ist nun in einem außergewöhnlichen Heilungsprozess

#### Annehmen Loslassen – Potential entfalten

Was trägt dich in Grenzsituationen? Die Auseinandersetzung mit den Facetten der Vergänglichkeit ist ein wichtiges Thema. Der Austausch miteinander, kleine Übungen, Vorträge und vor allem das Verweilen in Stille begleiten uns ebenso wie Humor und Leichtigkeit.

#### Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Lehrerhonorar: 10 – 15 Euro

#### Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Lehrerhonorar: 50 – 70 Euro (nach eigener Möglichkeit)

Organisationsgebühr: 35 Euro

## WOCHENENDKURSE

### KURS 703 | 15. – 16. MÄRZ

Bhante Pasanna



1975 in Wien geboren, wurde 1997 in Sri Lanka vom Erwürdigen Katukurunde Nyanananda Thera ordiniert. Bhante Pasanna lebte und praktizierte in den letzten 17 Jahren in Klöstern und Waldeinsiedeleien auf Sri Lanka.

#### "Komm und sieh selbst – einfach meditieren!"

An diesem Wochenende setzen wir eindeutig den Schwerpunkt auf geführte und stille Meditationen im Sitzen und Gehen. Auch für Austausch zu den dabei entstehenden Erfahrungen ist Zeit.

#### Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

#### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 09.30 – 18.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Organisationsgebühr: 30 Euro



### KURS 704 | 12. – 13. APRIL

Roland Nyanabodhi



Roland Nyanabodhi ist Meditations- und Dhamma-lehrer 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 Übende 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.

#### Dem Leben lauschen

Das Leben ist ein großes Mysterium mit unendlich vielen Möglichkeiten, Chancen und Herausforderungen. Was ist der Sinn des Lebens, was möchte es uns zeigen und lehren? Und was möchte es uns mitteilen und schenken? Wir wollen an diesem Wochenende versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden, um so auch etwas mehr Klarheit für unseren individuellen Lebensweg zu bekommen. Vorträge, Meditationen und Kontemplationen werden uns auf dieser Forschungsreise begleiten.

#### 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 705 | 14. – 16. JUNI

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 Gefühle und Emotionen bauen das gegenwärtige Leben auf – Umgang mit Gefühlen und Emotionen mit Hilfe der Lehre des Buddha

Das weltliche Menschenleben ist ein Produkt des Kamma. Heilsame Handlungen erzeugen heilsame Wirkungen, unheilsame Handlungen erzeugen unheilsame Wirkungen. Dhamma mit Adhamma zu verbinden erzeugt ebenfalls schlechte Entwicklung – trotz Dhamma. Der erhabene Buddha zeigt uns den richtigen Weg.

#### 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 706 | 20. – 22. SEPTEMBER

Matthias D. Jordan



Matthias Dhammavaro Jordan, Jahrgang 1956, lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch der Ajahn Chah Tradition in Thailand, Sri Lanka, Kanada und Europa. 2001 Austritt aus dem Orden. Seitdem Heilpraktiker für Psychotherapie und Seminarleiter für Meditation und Achtsamkeitsseminare. Seit 2013 Buchautor beim Verlag ViaNova.

#### Meditation, Achtsamkeit und – Wer bin ich (nicht)?

Im Rahmen von Meditations- und Achtsamkeitsübungen werden wir uns der Frage widmen: Wer bin ich eigentlich hinter all den Emotionen, Gefühlen und Gedanken, die ich in mir entdecke? Dieses Seminar lädt ein, mit Übungen und speziellen Fragen Emotionen und Gefühlsbewegungen kennenzulernen, ihre Funktion sowie ihren Nutzen zu verstehen und ihnen einen angemessenen Platz zu geben.

*„Wenn du wissen willst wer du bist,  
finde heraus, was du nicht sein kannst.“  
– Nisargadattaz*

#### 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

Kursgebühr: 90 Euro  
Organisationsgebühr: 35 Euro

## WOCHENENDKURSE

### KURS 707 | 18. - 19. OKTOBER

Akincano



Akincano M. Weber ist buddhistischer Lehrer und Therapeut, war 20 Jahre Mönch in Europa und Asien und ist der Praxis des frühen Buddhismus verbunden. Er ist international als Meditations- und Dharmalehrer tätig. Er führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung, ist Mitbegründer von Bodhi College und leitet Atammaya Köln.

#### In den Fluten der Vorstellung

*»...daß man im Freien leben und denken muss und nicht in einem noch so schön eingerichteten „Gehäuse“ ...«*

*- Hannah Arendt (1947)*

Der Aufruhr in unserer Welt und in unserem Geist hat die gleichen Wurzeln. Wie leben wir in einer aus den Fugen geratenen Welt, in Zeiten innerer und äußerer Herausforderungen? Das Übungswochenende sucht Antworten auf diese Fragen. Mit Darlegungen und praktischen Übungen, die in den verwirrenden Fluten der Vorstellungen einen Kompass bieten sollen.

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 - 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

#### Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Empfehlung 60 - 90 Euro

Organisationsgebühr: 35 Euro

Teilnahme ausschließlich in Präsenz.

Veranstaltungsort: Gemeindehaus St. Clemens, Botnang

### KURS 708 | 22. - 24. NOVEMBER

Pyar Rauch



Ärztin und spirituelle Lehrerin, steckt mit Klarheit und Freudigkeit an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit mehr als 20 Jahren ist sie im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.

#### Dzogchen – Den unruhigen Geist nach Hause holen

Dzogchen (tib. Die Große Vollkommenheit) hat seine Wurzeln im tibetischen Buddhismus und in der Bön-Kultur. Es ist eine auf direkte Erkenntnis zielende Lehre und zeigt den Weg der spontanen Befreiung auf, der uns unser wahres Wesen jenseits der Dualität erkennen lässt.

Es geht dabei um Erkennen und Stabilisieren der Erkenntnis der ursprünglichen vollkommenen Natur des Geistes, der grundlegenden Gutheit jedes Menschen – da ist Klarheit, Bewusstheit, Mitgefühl, Freundlichkeit, Schönheit, Freude... Diese grundlegende Gutheit wird aber oft aufgrund von Verblendung nicht als solche erkannt und wir bauen künstliche Trennungen auf, wo keine sind.

#### Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 - 21.00 Uhr

Lehrerinhonorar: 15 Euro

#### Vorträge, Meditationen:

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 - 14.00 Uhr

Lehrerinhonorar: 75 Euro

Organisationsgebühr: 35 Euro

## WOCHENENDKURSE

### KURS 709 | 13. + 15. 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 45 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 ist seither im Orden der Buddhistischen Kontemplativen (O.B.C.) zur Dharma-Lehrerin ernannt worden.

### Mit Offenheit und Akzeptanz mit dem sein, was da ist

Es gibt das in uns, das einfach sieht, was da ist, ohne es zu bewerten, sich eine Meinung darüber zu bilden oder es anders haben zu wollen. Wenn wir lernen, mit voller Offenheit mit dem zu sein, was gerade da ist, eröffnet sich uns ein kostbares Dharma-Tor, und Mitgefühl entsteht. Was von uns gebraucht wird, damit dieses reine Gewahrsein nicht von unseren gewohnheitsmäßigen mentalen Mustern überdeckt wird, wird das Thema an diesem Meditationswochenende sein.

### Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 - 21.00 Uhr

### Vorträge, Meditationen

Sonntag: 10.00 - 18.00 Uhr

Spende für die Lehrenden

Organisationsgebühr: 25 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 7 -10 Euro, Wochenendkurse 30 - 50 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. In-formieren Sie uns bitte, falls Sie diese nicht erhalten.

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

### ORGANISATIONSgebÜHR

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 kostenfrei 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.



**"Wir machen nur unser eigenes Karma,  
nicht das von jemand anderem."  
(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

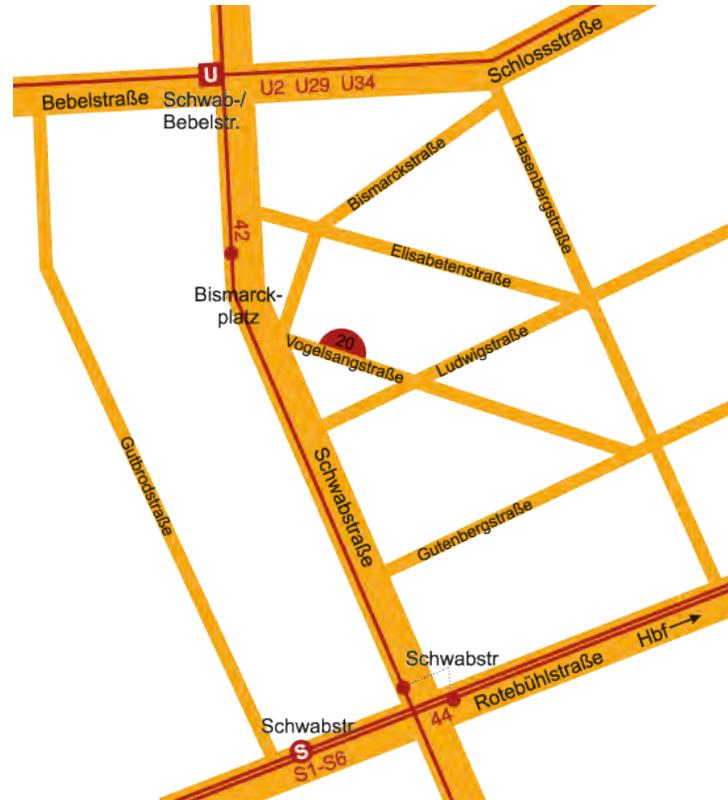
Ich habe die Hinweise zur Anmeldung und Absage von Kursen,  
Datenschutzbestimmungen sowie den Haftungsausschluss  
gelesen und verstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

## ANFAHRTSSKIZZE

BuddhaHaus  
 Meditationszentrum Stuttgart  
 Vogelsangstraße 20  
 70176 Stuttgart



### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

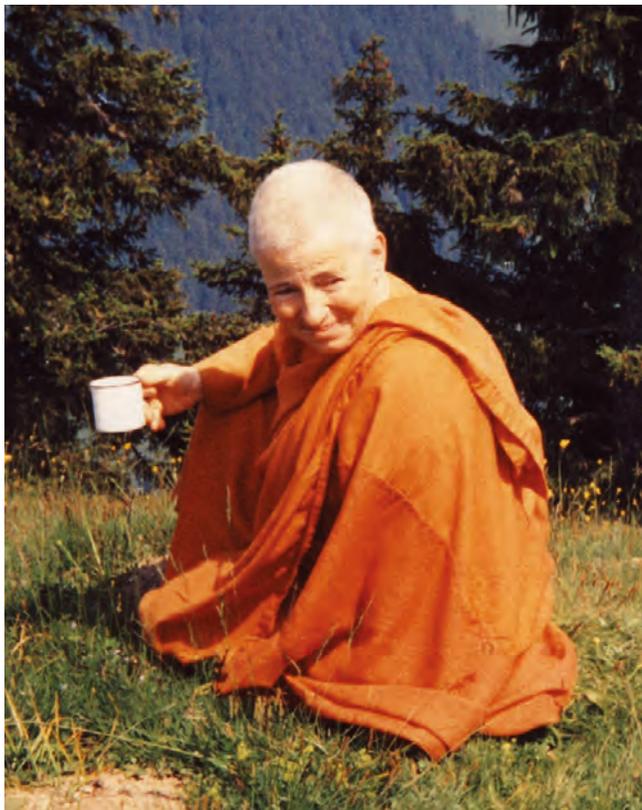
- \* Stadtbahn U2, U29 und U34 : Haltestelle Schwab-/Bebelstraße
- \* S-Bahn S1 bis S6 : Haltestelle Schwabstraße
- \* Buslinie 42 : Haltestelle Bismarckplatz
- \* Buslinie 44 : Haltestelle Schwabstraße



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

**BuddhaHaus**  
**Meditationszentrum Stuttgart**  
**Vogelsangstraße 20**  
**70176 Stuttgart**

## ANDERE ORTE



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 STUTT GART**

---

Vogelsangstraße 20

✉ [kontakt@buddhahaus-stuttgart.de](mailto:kontakt@buddhahaus-stuttgart.de)

70176 Stuttgart

🌐 [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de)

*Gestaltung und Illustration:*

*Anne Schüttoff und Su Kenner*