

# Vorträge und Wochenendseminare

Änderungen vorbehalten. Das aktuelle Programm und nähere Informationen zu den Veranstaltungen können auf der Homepage eingesehen werden.

Februar

## Achtsamkeitsmeditation (Satipatthana)

(Gastveranstaltung)

Praxistag mit Franz-Johannes Litsch

Sa. 18.02.17, 10 - 18 Uhr

Wir üben uns in den zwei von Buddha gelehrt Grundmethoden der Meditation (Samatha und Vipassana). Dabei geht es um das intensive Kennenlernen des Körpers, der Gefühle und des Geistes mit dem Ziel der Befreiung von selbstverursachtem Leiden. Der Kurs findet weitgehend im Schweigen statt.  
Kursgebühr: 35 Euro.

Anmeldungen bitte an: [litsch@buddhanetz.org](mailto:litsch@buddhanetz.org)

März

## Curriculum „Gewahrsein entwickeln“

Wochenendkurs mit Lama Tilmann Lhündrup

Sa. 04.03.17 - So. 05.03.17,

jeweils 10 - 13 Uhr + 15 - 18 Uhr

Übungen, Kontemplationen und Meditationen ermöglichen ein vertieftes Erleben. Wir erspüren die für uns selbst passenden heilsamen Verstärker für den Weg des Erwachens und berühren alle wichtigen Punkte der buddhistischen Lehre. Als roter Faden dient die Sammlung von Praxisanleitungen des „Ozean des wahren Sinnes“. Voraussetzungen für die Teilnahme sind nicht erforderlich!

März

## Meditations-Wochenende

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Rabjam

Fr. 24.03.17, 19:30 Uhr (Einführender Vortrag)

Sa. 25.03.17, 10 - 18 Uhr und

So. 26.03.17, 10 - 17 Uhr (Kurs)

Praxis der Meditationen Geistige Ruhe (Shine/Shamatha) und Intuitive Einsicht (Lhaktong/Vipassana). Der Vortrag am Freitag kann unabhängig vom Kurs besucht werden.

April

## Buddhistische „Schlüsselbegriffe“ verstehen und verinnerlichen

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Drime

Fr. 28.04.17, 19:30 (Einführender Vortrag),

Sa. 29.04.17, 10 - 13 Uhr + 15 - 18 Uhr/

So. 30.04.17, 10 - 13 Uhr + 15 - 17 Uhr (Kurs)

Themenschwerpunkt ist das buddhistische Verständnis von Wirklichkeit, wobei verschiedene Schlüsselbegriffe, die aufgrund von sprachlichen Eigenarten und kulturellen Prägungen leicht missverstanden werden können, geklärt werden.  
Im dialogischen Austausch - nicht akademisch abstrakt - wird eine Sensibilisierung für die uns formende Kraft der Sprache angestrebt, die unseren persönlichen Heilungsprozess unterstützend begleiten soll.  
Der Vortrag am Freitag kann unabhängig vom Kurs besucht werden.

Anmeldungen bis zum 21.04.17 bitte an:

[info@dharmagruppe-freiburg.de](mailto:info@dharmagruppe-freiburg.de)

Kurzfristige Anmeldung gerne auf Anfrage

Mai

## Achtsamkeitsmeditation (Satipatthana)

(Gastveranstaltung)

Praxistag mit Franz-Johannes Litsch

Sa. 27.05.17, 10 - 18 Uhr

Details siehe Februar

Juni

## Intelligent meditieren – Kraftquelle für innere Freiheit

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Kerstin und Lama Gerd

Fr. 23.06.17, 19:30 (Einführender Vortrag)

Sa. 24.06.17, 10 - 13 + 15 - 18 Uhr/

So. 25.06.17, 10 - 13 + 15 - 17 Uhr (Kurs)

Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie wir in der Meditation intelligent vorgehen, so dass wir tatsächlich einen Weg zu innerer Freiheit finden.

Im Mittelpunkt stehen sehr gezielte, persönliche und für uns Westler undogmatisch aufbereitete Hinweise und Übungen, mit denen wir unmittelbar tiefe, innere Erfahrungen machen können, die uns das zeitlose Gewahrsein nahebringen. Dabei nutzen wir den Körper als Anker der Achtsamkeit und als Tor, um zu tieferen Schichten von uns selbst zu kommen.

Der Vortrag am Freitag kann unabhängig vom Kurs besucht werden.

Juli

## Körper und Geist heilen mit Übungen des tibetischen Heil-Yogas

Vortrag und Wochenendkurs mit Lama Sherab Palmo

Fr. 07.07.17, 19:30 (Einführender Vortrag)

Sa. 08.07.17, 10 - 13 Uhr + 15 - 17:30 Uhr/

So. 09.07.17, 10 - 13 Uhr + 15 - 17 Uhr (Kurs)

Körperliche Spannungen führen dazu, dass wir uns unwohl und unzufrieden fühlen. Die sanften, einfachen Übungen des tibetischen Heilyogas (Kum Nye) lösen Verspannungen auf körperlicher Ebene und zugleich entsteht eine innere Öffnung, wodurch wir spontan Freude und Klarheit erfahren können.

**Teilnahmekosten** (wenn nicht anders angegeben): **Vortrag 7 €/ Wochenendkurs inkl. Vortrag 77 € (Mitgl. 57 €)**

**Vorankündigungen unserer Kurse von September – Dezember 2017:**

- 04.10.-08.10.17 Lama Öser (Dharmaklasse)**  
Dharmaklasse, Kurs 1 von 3,  
Anmeldefrist: 11.09.17
- 27.10.-29.10.17 Lama Kerstin und Lama Gerd**  
Intelligent Meditieren
- 18.11.-19.11.17 Lama Tilmann**  
Curriculum „Gewahrsein entwickeln“
- 08.12.-10.12.17 Lama Drime**  
Buddhistische Schlüsselbegriffe

**Hinweis auf ein Seminar von Lama Öser und Detlef Bongartz** (*dies ist kein vereinsinterner Kurs*):

**„Gütiges Herz, offener Geist“**,  
Seminar zu den psycho-sozialen und spirituellen Dimensionen des Sterbens, vom 02.09.-09.09.2017,  
Anmeldefrist: 01.07.2017  
Info: [www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de](http://www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de)  
Kontakt: [info@merlinos.de](mailto:info@merlinos.de) (Detlef Bongartz)

**Veranstaltungsort und Kontakt**

**Karma Tsöndrü Ling**

Buddhistisches Zentrum Freiburg  
der Karma Kagyü Linie e.V.

Stadtstr. 7, D-79104 Freiburg,  
Tel.: 0761/ 290 873 55

[www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de](http://www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de)

**Regelmäßige Veranstaltungen**

Diese Veranstaltungen werden auf Spendenbasis angeboten

<b>Mo. 20 Uhr, jeden 1. u. 3.: Buddha für Anfänger, und kurze Tschenresi-Praxis</b> Einführungsvortrag in den Buddhismus und Meditation auf den „Buddha <i>Liebevoll</i> e Augen“. Kurze, auf deutsch gehaltene Fassung
<b>Mo. 20 Uhr, jeden 2. , 4. u. 5.: Tschenresi-Praxis</b> Meditation auf „Buddha <i>Liebevoll</i> e Augen“. tibetisch / deutsch mit Anleitung
<b>Di. 19:30 Uhr: Meditation auf Buddha Amitabha</b> Kurze, auf deutsch gehaltene Fassung
<b>Di. 20-22 Uhr: „Buddhistische Philosophie und Meditation – wie man den eigenen Geist erforscht“</b> Vortragsreihe mit Dr. Michael Kalff und Franz-Johannes Litsch
<b>Mi. 08 Uhr: Praxis der Grünen Tara</b> Meditation auf Weisheit und aktives Mitgefühl, tibetisch/ deutsch mit Anleitung
<b>Mi. 19 Uhr: „Gewahrsein entwickeln“</b> Meditation Geistige Ruhe und Intuitive Einsicht 19-20 Uhr: Vertiefen der Kenntnisse für die Praxis 20-21 Uhr: Meditation, ohne Anleitung
<b>Fr. 18 Uhr, 2 x monatlich: „Schon mal meditiert?“</b> Kleine Einführung in die Stille Meditation. Termine siehe Homepage.
<b>Fr. 19 Uhr: Stille Meditation</b> Meditation der geistigen Ruhe, <u>mit</u> Anleitung
<b>Fr. 20-21 Uhr: Stille Meditation</b> Meditation, <u>ohne</u> Anleitung

Weitere Informationen jeweils auf der Homepage

**Buddhistisches Zentrum  
Freiburg e.V.**

Wissen - Meditation – Alltag

Programm  
Februar – August 2017



Buddhistisches Zentrum Freiburg  
Stadtstr. 7  
79104 Freiburg i.Br.

