

Regelmäßige Veranstaltungen

Diese Veranstaltungen werden auf Spendenbasis angeboten

Mo. 19:15 Uhr: Chenresig-Praxis

Meditation auf den Buddha des grenzenlosen Mitgefühls, tibetisch gesungen.

Mi. 10 Uhr: Ritual der Grünen Tara

Meditation auf Weisheit und aktives Mitgefühl, tibetisch/ deutsch mit Anleitung. Voraussetzung ist eine Einweihung. Zur Zeit nur online, Anmeldung an: tara@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Mi. 18:45 Uhr: Abend aller Möglichkeiten

Dieser Abend ist der Dharmafreundschaft gewidmet und gestaltet sich, nach einem gemeinsamen Einstieg, je nach dem welche Interessen sich zusammenfinden.

Do. 19 Uhr: Einfach sein

Stille Meditation mit dem Mahamudra-Ansatz

Fr. 17:30 Uhr: „Schon mal meditiert?“

Hinweise für die Stille Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene.

Fast jeden Freitag, Termine siehe Homepage

Fr. 19 Uhr: Stille Meditation

Meditation der geistigen Ruhe, mit Anleitung

Fr. 20:15 Uhr: Sangha-Abend

Geselligkeit und Austausch

So. 19:30 Uhr: Ritual der Grünen Tara

Meditation auf Weisheit und aktives Mitgefühl, tibetisch/ deutsch mit Anleitung. Voraussetzung ist eine Einweihung.

Veranstaltungsort und Kontakt

Karma Tsöndrö Ling **Buddhistisches Zentrum Freiburg** der

Karma Kagyü Linie e.V., Stadtstraße 7

D-79104 Freiburg, Tel. 0761 - 290 873 54

Email: info@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Vorträge und Wochenendseminare

Änderungen vorbehalten. Das aktuellste Programm
und nähere Informationen:

www.buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Dezember

Stille Meditation

zwischen Weihnachten und Neujahr

Kurs mit Lama Rabjam

Fr. 27.12.2024 – Mi. 01.01.2025

Zur Ruhe kommen, Gewahrsein entwickeln.

Erklärungen und Praxis der Meditationen Geistige Ruhe und Intuitive Einsicht. Austausch und Hilfestellungen zur individuellen Praxis. Es besteht die Möglichkeit einzelne Tage zu besuchen.

Teilnahmebeitrag: 25 €/ Tag (20 € erm.)

Januar 2025

Achtsamkeit und Mitgefühl in Krisenzeiten

Wochenendkurs mit Lama Drubtscho

Fr. 17.01.2025, 19:30 Uhr einführender Vortrag

Sa./ So. 18./ 19.01.2025, 10 - 18 Uhr Kurs

Wenn wir auf persönlicher Ebene schwierige Zeiten durchmachen oder auch in unserem näheren oder weiteren Umfeld Krisen miterleben müssen, dann ist das immer eine Herausforderung für unser psychisches Gleichgewicht. In diesen Situationen kann uns die Lehre des Buddha, der Dharma, eine große Hilfe sein, sowohl auf der Ebene der Betrachtungsweise als auch mit ganz praktischen Übungen.

Februar

Die vier Dharmas

Wochenendkurs mit Khenpo Rigdzin

Fr. - So. 31.01/ 02.02.2025

Weitere Infos bald auf der Homepage

März

Die vier Unermesslichen

Wochenendkurs mit Tseyang Rinpoche

Fr. - So. 07./ 09.03.2025

Weitere Infos bald auf der Homepage

Atemyoga

Wochenendkurs mit Chumba Lama

Fr.- So. 14.03. - 16.03.2025

Weitere Infos bald auf der Homepage

April

Curriculum „Gewahrsein entwickeln“

Wochenendkurs mit Lama Tilmann

Sa.- So. 05.04. - 06.04.2025, 10 - 18 Uhr

Übungen, Kontemplationen und Meditationen ermöglichen ein vertieftes Erleben. Dabei erspüren wir, wie ein Weg in tieferes Gewahrsein für uns selbst aussehen könnte und wie wir ihn durch tägliche Praxis stärken können. Wir werden viele wichtige Punkte der buddhistischen Lehre berühren, wobei aber stets das Hervorbringen des liebevollen Gewahrseins als Herz des Erwachens im Zentrum steht. Als roter Faden dient die Sammlung von Praxisanleitungen des „Ozean des wahren Sinnes“ des Neunten Karmapas zusammen mit Ausschnitten aus den Lehrreden von Buddha Shakyamuni.

Die Teilnahme ist für jeden möglich, auch wenn die vorherigen Wochenenden nicht besucht wurden!

Der Kurs findet in der Weiherhofschule statt, Schlüsselstraße 5 in 79104 Freiburg.

Anmeldung ist nicht notwendig.

Infos siehe auf unserer Homepage.

Mai

Dharmaklasse – Mahamudra Praxis

Beginn einer neuen Kursreihe mit Lama Öser

Workshop 1 von 3

Do. 01.05. - So. 04.05.2025

Mi. 30.04 einführender Vortrag:

Öffne dich ganz, lasse das Eis schmelzen, lade den Frühling des Herzens einfachen

Allumfassende Offenheit und das Gefühl tiefer Geborgenheit und Furchtlosigkeit gehören ganz und gar zusammen. Es ist unmöglich, sie zu trennen. Du kannst nicht das eine ohne das andere haben.

Kursreihe:

Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit seinem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden, lichtklaren Natur, verschmelzen kann.

Details auf unserer Webseite oder unter www.bodhisattva-training.de.

Lodjong-Geistestraining

Wochenendkurs mit Lama Lodrö

Fr. 23.05.2025, 19:30 Uhr einführender Vortrag

Sa./ So. 24./ 25.05.2025, 10 - 18 Uhr Kurs

Das Geistestraining in 7 Punkten ist ein vollständiges, buddhistisches Praxis-System und beinhaltet in bündiger Form alle Praxis-Aspekte des Großen Fahrzeugs.

Das Seminar versteht sich als Einstieg in einen fortlaufenden Kurs.

Juni

"Meditation und Bewegung"

Übungen des tibetischen Heilyogas (Kum Nye)

Wochenendkurs mit Lama Sherab

Fr. 27.06.2025, 19:30 Uhr einführender Vortrag

Sa./So. 28./29.06.2025, 10 - 17 Uhr

Die sanften, einfachen Übungen des tibetischen Heilyogas (Kum Nye) lösen Verspannungen auf körperlicher Ebene, zugleich entsteht eine innere Öffnung, wodurch wir spontan Freude und Klarheit erfahren können.

Juli

Lama Sherab kommt ein zweites Mal für tibetisches Heilyoga

Wochenendkurs mit Lama Sherab

Sa./So. 19./20.07.2025, 10 - 17 Uhr

Vorankündigungen Kurse im 2. Halbjahr 2025

12.09. - 14.09.2025 Lama Öser „Dharmaklasse“

31.10. - 02.11.2025 Lama Sherab Chenresig

14.11. - 16.11.2025 Lama Öser „Dharmaklasse“

29.11. - 30.11.2025 Lama Tilmann

27.12. - 01.01.2026 Lama Rabjam

Teilnahmebeitrag (wenn nicht anders angegeben):

Vortrag 7 € (erm. 5 €)

Wochenendkurs ohne Vortrag 70 € (erm. 50 €)

Bei allen Kursen bitten wir um **unverbindliche Anmeldung** bis 1 Woche vor Kursbeginn (wenn nicht anders angegeben):

info@buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Buddhistisches Zentrum Freiburg e.V.

Wissen – Meditation – Alltag
Programm

Dezember 2024 – Juli 2025



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

0761-290 873 54

buddhistisches-zentrum-freiburg.de

06.01.2025

