

**Retreat für Alle und Grundkurs (Teil II)
in Buddh. Achtsamkeits-Meditation, die 5 Elemente und
die Praxis der Grünen Tara
mit Lharampa Tenzin Kalden**



im Kloster Buddhas Weg

22. – 24. April 2022
(Freitag 16:30 bis Sonntag 12:00 Uhr)

In der meditativen, friedvollen Umgebung eines Klosters inmitten des schönen Odenwaldes lernst Du im Rahmen dieses Wochenend-Retreats Tibet. Buddhistische Achtsamkeits-Meditation, die fünf Elemente und die Praxis der grünen Tara mit Lharampa Tenzin Kalden kennen. Zu dem Retreat sind Alle herzlich eingeladen!

Für die letztjährigen Teilnehmer gilt es als Teil II der Grundausbildung in Tibet. Buddh. Achtsamkeits-Meditation. Teil III wird vom 14.-16.04.2023 stattfinden.

Achtsamkeitsmeditation

Das Sitzen in der Stille hat eine uralte Tradition in Tibet. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unsere Muster und Gewohnheiten sind und welche Spannungen damit einhergehen. Die Meditation ist ein wirkungsvolles Mittel, Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen. Durch völlige Entspannung können die Energien in Körper und Geist ungehindert fließen. Die tibetischen Ärzte betrachten Meditation als das beste Mittel, um Stress abzubauen und geistige Klarheit zu erlangen.

Als vertiefende Themen werden an diesem Retreat die fünf Elemente und die Praxis der grünen Tara behandelt. Lu Jong-Übungen lockern zwischendurch den Körper, stimulieren die Meridiane im Körper, damit die subtilen Energien harmonischer fließen und Blockaden gelöst werden können. Körper und Geist kommen ins Gleichgewicht.



**Lharampa Tenzin Kalden,
Tibetischer Mönch und Gelehrter**

Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien, und schloss das Studium der fünf großen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa.

In Lu Jong wurde er vom tibetischen Arzt und Lama, Tulku Lobsang, unterrichtet.



Lharampa Tenzin Kalden **unterrichtet in Deutsch!**
Das Kloster und Seminarzentrum „Buddhas Weg“ in Siedelsbrunn ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen zusammen kommen, um Stille und Harmonie zu finden.

Man muss weder dem Buddhismus zugewandt sein, noch überhaupt einen Glauben verfolgen – die Bewohner des Zentrums empfangen jeden mit offenen Armen und Herzen. (buddhasweg.eu)

In den freien Zeiten kannst Du im wunderschönen Garten die Seele baumeln lassen oder die Umgebung erwandern.

Die **Unterbringung** erfolgt im Gästehaus in einfachen, hübsch eingerichteten Zimmern, wahlweise in der Standard-Kategorie oder neu renovierten Lotus-Zimmern. Kosten pro Tag je nach Kategorie ab 50 Euro* fürs EZ, ab 30 Euro* p.P. fürs DZ – Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Für die köstliche vegetarische **Vollverpflegung** fallen **56 Euro*** an. (Freitag Abendessen, Samstag Frühstück/Mittag- und Abendessen, Sonntag Frühstück + Mittagessen)

Die **Zimmerreservierung bitte selbst direkt im Kloster vornehmen**, wo auch die Kosten für Übernachtung und Verpflegung zu entrichten sind. *(Preise Stand 07/2021 – Änderungen vorbehalten)

Telefon 06207/92 598 21 oder info@buddhasweg.eu

Die **Teilnahmegebühr** beträgt **195 Euro**.
Übungsmatten, Meditationskissen und Decken müssen in Corona-Zeiten bitte selbst mitgebracht werden.

Die Anmeldung zu dem Retreat erfolgt über Britta Sattig:

mail@brittasattig.de - Tel.: 0049/(0)160-3648640.

Bitte Abschnitt ausfüllen, einscannen und mailen od. per Post an Britta Sattig, Schillerstr. 53, D - 64846 Groß-Zimmern senden.



Anmeldung Retreat/Grundkurs 22.-24.04.22 mit Lharampa Tenzin Kalden

Vor- und Zuname: _____

Straße: _____ PLZ + Ort: _____

Telefon: _____

e-mail : _____

Die Seminaranmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr inkl. Raummiete von 195 Euro gültig. Bitte überweisen Sie diese an: Britta Sattig, Comdirect, IBAN DE48 2004 1144 0467 6755 00, BIC COBADEHD044

Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Seminarbeginn entsteht keine Stornogebühr. Danach werden - unabhängig vom Grund - bis 4 Wochen vor Seminarbeginn 50% der Teilnahmegebühr fällig, anschließend ist keine Rückzahlung des Seminarpreises mehr möglich. Sie können aber ein/e Ersatzteilnehmer/in stellen. Dann wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro p.P. einbehalten.

Ort, Datum

Unterschrift