



TIBET

Kailash Haus



Kailash Institut für Traditionelle Tibetische Heilkunde
Tibet Förderkreis e. V.

Rundbrief

September 2011

Friedlicher Wechsel

Der 14. Dalai Lama hat im April seine politische Verantwortung abgegeben.

„Ich werde jetzt reden können, was ich will“, scherzt er. „Ich habe die Teilung von Politik und Religion jetzt umgesetzt“.

Kein Applaus. Niemand will das hören. Aber dem Dalai Lama kann man nicht widersprechen. Er wollte seine Exilgemeinde politisch aufrütteln. Das hat funktioniert.

Aber er macht auch klar, wie ganz besonders wichtig ihm der neue Mann neben ihm ist. Also wird Sangay höflich von den Exiltibetern begrüßt. Sie haben ihn schließlich in der ersten demokratischen Direktwahl eines tibetischen Regierungschefs im Frühjahr gewählt. Er versprühte Aufbruchsgefühle. Kann er sie jetzt erneut wecken?

Als geistliches Oberhaupt des tibetischen Buddhismus tritt der Dalai Lama nicht zurück. Nach wie vor gilt er als der einzige, der die Tibeter innerhalb und außerhalb Chinas mobilisieren und einen kann. Seinem Volk im Exil demokratische Strukturen zu geben, beweist den Weitblick des Friedensnobelpreisträgers.

Mit der Abkoppelung seiner politischen Aufgaben stellt der Dalai Lama die Weichen für die Zeit nach seinem Tod. Auf seine Initiative hin wurde Anfang der Neunziger eine souveräne Verfassung geschaffen, auch ein Exilparlament, ein Kabinett und einen Exilpremierminister gibt es seither.

In 50 Jahren des indischen Exils hat er die Tibet-Politik geprägt und das Thema international salonfähig gemacht.



v.l.n.r.: Lobsang Sangay,
Dalai Lama, Samdhong Rinpoche

Für die innere Verfasstheit seines Volkes und für das so wichtige Verhältnis zu China aber werden die Folgen seines Schritts tief greifend sein.

Die jüngere Generation im Exil, oft gebildet und politisch aufgeklärt, musste der Dalai Lama nicht erst zu demokratischen Strukturen drängen. Bei allem Wohlwollen lehnen viele von ihnen die Strategie des Mittleren Weges ab, die der Dalai Lama in Verhandlungen mit China verfolgt: Er plädiert für Gewaltfreiheit und beschränkt sich schon lange auf die Forderung nach kultureller Autonomie Tibets. Sichtbare Fortschritte hat das leider noch nicht gebracht.

Als Oberhaupt des tibetischen Buddhismus wird der Dalai Lama nicht abdanken. Aber das Tauziehen um seine Reinkarnation hat längst begonnen. Das atheistische

Regime in Peking, das sehr wohl um die Bedeutung der Autorität des Dalai Lama für die Tibeter weiß, könnte nach dem Beispiel des Panchen Lama dann einen eigenen Fake-Kandidaten präsentieren, während die Exiltibeter mit ihrem echten 15. Dalai Lama aufwarten werden.

Tag der offenen Tür
24. und 25. September 2011
jeweils 12 – 18 Uhr

Vorträge und Schnuppersitzungen
Tibetische Ernährungsberatung
Tibetische Heilmassage
Heilmeditationen
Indischer Heilyoga
Mentale Heilübungen
Führungen am Friedensstupa
Diavortrag „Berg Kailash u. akt. Tibetsituation“

Anschrift:
Tibet Kailash Haus
Wallstraße 8
79098 Freiburg

Telefon (07 61) 6 68 14
Fax (07 61) 6 68 13
info@kailash-institut.org
www.tibet-kailash-haus.de

Bankverbindung Volksbank Freiburg (BLZ 680 900 00)
Kto. 518 200 02 Spenden für indische Exilprojekte
Kto. 518 200 10 für tibetische Patenschaften
Kto. 518 200 53 für Stupa-Erhaltung



Jetzt haben die Exiltibeter einen neuen Regierungschef – einen „Kalon Tripa“. Der neue Ministerpräsident heißt Lobsang Sangay und wurde am 7. August 2011 in Dharamsala vereidigt. Der 43 Jahre alte Tibeter hat an der Harvard Universität in den USA Jura studiert und bis nach seiner Wahl im März auch dort gelehrt. In seiner Rede zur Amtseinführung sagte er: „Ich verspreche euch, unsere Bewegung aufrechtzuerhalten und zu stärken, bis die Freiheit in Tibet wiederhergestellt ist und Seine Heiligkeit der Dalai Lama in unser Heimatland zurückkehren kann.“

Lobsang Sangay betont auch, dass er den Mittleren Weg des Dalai Lama weiterverfolgen werde, in dem keine volle Unabhängigkeit Tibets von China als Ziel angestrebt wird, sondern nur eine „echte Autonomie“ unter chinesischer Souveränität. Sangay macht dazu ein deutliches Gesprächsangebot an die chinesische Führung, die einen direkten Austausch mit der Exilregierung bislang allerdings ablehnt. Er betonte, dass seine Regierung zu Verhandlungen mit China bereit sei, und zwar „zu jeder Zeit und an jedem Ort“.

Lobsang Sangay hat enge Kontakte nach China

Sangay hat in seinen Harvard-Jahren enge Kontakte nach China aufgebaut – bis in die besten Pekinger Universitäten und „Thinktanks“ hinein, die wiederum direkt mit der chinesischen Regierung zusammenarbeiten. An diese Kontakte will er nun anknüpfen.

Er war noch nie in seinem Leben in jenem Tibet, für das er nun mehr Freiheit erkämpfen will. Seine Eltern flohen nach Indien, wo er geboren wurde, und ver-

kauften ihre Tiere, um ihm die weiterführende Schule ermöglichen zu können. Der Exil-Premier steht einer Regierung vor, die zwar fast weltweit mit Wohlwollen betrachtet, aber von keinem Land der Welt anerkannt wird.

In seiner Antrittsrede zeichnete er ein düsteres Bild von der Lage in Tibet und benennt die chinesische Vorherrschaft einen „Kolonialismus“. Die politische Unterdrückung, kulturelle Assimilation, wirtschaftliche Marginalisierung und Umweltzerstörung im „besetzten“ Tibet seien inakzeptabel. Der Bau von Eisenbahnlinien nützte dem tibetischen Volk gar nicht, sondern transportiere immer mehr Maschinen zur Ausbeutung der Rohstoffe nach Tibet und chinesische Migranten, die die Bevölkerung dominierten und die reiche Kultur und Identität der Tibeter verwässerten.

Chinas Kampfaufruf gegen den Dalai Lama

Mit scharfen Attacken gegen den Dalai Lama haben Chinas Kommunisten im Juli den 60. Jahrestag der „friedlichen Befreiung Tibets“ gefeiert. Bei einer Großveranstaltung mit 20 000 Teilnehmern auf dem Platz vor dem Potala-Palast in der tibetischen Hauptstadt Lhasa rief Vizepräsident Xi Jinping zum Kampf gegen „separatistische Aktivitäten der Gruppe um den Dalai Lama“ auf.

„Jeder Versuch, die Stabilität in Tibet und die nationale Einheit des Vaterlandes zu untergraben, muss völlig zunichte gemacht werden“, sagte Xi Jinping, der als Nachfolger von Staats- und Parteichef Hu Jintao gehandelt wird.

Ama Adhe Filmprojekt Spendenaufruf



Der Tibet Förderkreis Freiburg hat von Frau Ama Adhe die alleinigen Rechte erhalten, einen Film über ihr bewegtes Leben zu produzieren.

Ama Adhe repräsentiert ein authentisches Zeugnis sowohl des Leidens als auch der menschlichen Heldenhaftigkeit des tibetischen Volkes, wie der Dalai Lama persönlich die bewegende Geschichte dieser tapferen Frau beschreibt.

Sie und Ihre Familienangehörigen wurden inhaftiert. Sie selbst verbrachte 27 Jahre ihres Lebens in chinesischen Gefängnissen. Menschen wie sie haben dem tibetischen Widerstandsgeist seine Kraft und Ausdauer gegeben. Nach ihrer Freilassung gelang es ihr, körperlich total geschwächt über die Himalayapässe nach Dharamsala zu fliehen.

Sie ist die Stimme, die sich der vielen, die nicht überlebten, erinnert. Ihre hassfreie Darstellung ihrer Vergangenheit ist beeindruckend.

Da Ama Adhe noch lebt, kann sie mit authentischen Berichten und Interviews im Film mitwirken. Sie wurde 1932 geboren, geht aber immer noch aufrecht und geistig wach durch die Straßen von Dharamsala. Ihre Lebensgeschichte ist in Ihrem Buch „Doch mein Herz lebt in Tibet“ (erschienen im Herder Verlag) veröffentlicht.

Erster Schritt des Filmprojektes ist es, ein Drehbuch zu schreiben, wozu für die nächsten 6 Monate 1 – 2 qualifizierte Personen beauftragt und bezahlt werden müssen, um historisch und biografisch ernsthaft zu recherchieren und Interviews mit Frau Ama Adhe vorab zu filmen (denn bei ihrem hohen Alter ist es nicht sicher, wie lange sie noch unter uns ist).

Erst dann ist der 2. Schritt möglich, mit diesem Drehbuch in der Filmszene einen guten Produzenten zu suchen.

Es soll ein Kinofilm werden mit Spielfilmformat und Dokumentationscharakter.

Deshalb lautet meine Bitte an alle Freunde und Unterstützer Tibets, die Umsetzung des 1. Schrittes, nämlich ein gut recherchiertes Drehbuch zu erstellen, finanziell zu unterstützen.

Spendenkonto:

Tibet Förderkreis
Volksbank Freiburg (BLZ 680 900 00)
Kto.: 518 200 37

Verwendungszweck: Filmprojekt Ama Adhe

Herzlichsten Dank, Wilfried Pfeffer



Ausbildung in Traditioneller Tibetischer Medizin

Die TTM verfügt über eine verständliche Philosophie, Kosmologie und ein System der subtilen energetischen Anatomie mit dazugehörigen spirituellen Praktiken.

Die TTM ist ein ganzheitliches medizinisches System, d.h. sie begegnet dem Bedürfnis des Einzelnen nach einer integrativen Betrachtung von Körper, Energie und Geist. Sie ist eine Heilkunst, deren Wurzeln in sehr alte Zeit (in die vorbudhistische Bon-Kultur) zurückreichen, vor ca. 3000 Jahren. Dieses Wissen wurde jahrtausendlang nur mündlich überliefert.

Das schriftliche Hauptwerk, die „Vier Tantras“ (tib.: Gyüschi) wurde im 8. Jh. von Yuthok Yonten Gonpo niedergeschrieben. Obgleich sie eines der ältesten Heilsysteme der Welt ist, wird die TTM auch in der heutigen Zeit erfolgreich praktiziert. Zeitgenössische Forschung bestätigt die außergewöhnliche Wirksamkeit dieser alten Heilkunst.

Das medizinische Wissen umfasst eine detaillierte Anatomie, Physiologie, Embryologie, Pathologie, spezifische Methoden der Diagnose und eine umfangreiche Pharmakopeia, die auf Rezepturen aus Heilkräutern und Mineralien basiert, sowie zahlreiche Methoden der äußeren Anwendung, die im Westen noch recht unbekannt sind. Die Vielschichtigkeit der TTM wird auch durch den Begriff Sowa Rigpa verdeutlicht: „Heilung über die Wissenschaft des Bewusstseins.“ Die jüngsten Erkenntnisse aus der modernen

Wissenschaft, insbesondere der Bewusstseinsforschung und Neuroimmunologie untermauern dieses ganzheitliche Wissen zunehmend.

Die TTM hat zwei Hauptziele:

Vorbeugung

In der heutigen Zeit entstehen die meisten chronischen Krankheiten wie Herz-/Kreislauf-Krankheiten, Allergien und Tumorbildungen aufgrund einer unausgewogenen geistigen Einstellung, einer falschen Ernährung und Lebensweise.

Heilung

Wenn der Körper energetisch aus der Balance gerät, manifestiert sich Krankheit. Dann wird es notwendig, das Gleichgewicht wiederherzustellen, indem man auf Ursachen und Symptome einwirkt. Das heißt zunächst, auf die Ernährung und die Lebensweise Einfluss zu nehmen. Daraufhin finden Kräuterarzneien und äußere Therapien Anwendung. Gleichgewicht bedeutet: einen gesunden Körper, einen klaren ruhigen Geist und psychische Stärke.

Ungleichgewicht ist das Resultat negativer Ursachen. Man unterscheidet in der TTM primäre und sekundäre Ursachen. Primäre Ursachen entstehen immer aus einer negativen oder destruktiven geistigen Einstellung, wie Ärger, Zorn bzw. Aggression, Begierde, Anhaftung und Macht sowie Abstumpfung, Trägheit und Unwissenheit. Sekundäre Ursachen sind die krankheitsauslösenden Faktoren wie falsche Ernährung, unangemessenes Verhalten und akut auftretende Faktoren wie Infektionserreger, Schocks oder Traumata.



TTM-Ausbildung

Für wen?

Das Studium der TTM richtet sich nicht nur an Ausübende von medizinischen Berufen wie Ärzte oder Heilpraktiker, die die tibetische Medizin in ihre bisherige Arbeit integrieren möchten.

Dieses ganzheitliche Heilsystem ist für jeden anwendbar, der ernsthaft mit gesundheitsprophylaktischen Veränderungen an sich selbst arbeiten will.

Überblick über den Ausbildungsgang der ATTM in Deutschland:

1. Jahr

Einführung, Überblick, Geschichte und philosophische Grundlagen der TTM; grundlegende Prinzipien – darunter Kosmologie, Theorie der fünf Elemente und der drei Energieprinzipien (Lung, Tripa, Paken), Anatomie, Physiologie und Embryologie; Anatomie des feinstofflichen energetischen Körpers wie Meridiane, Chakras und essentielle Lichttropfen; Verhalten und Ethik eines Arztes der tibetischen Medizin.

2. Jahr

Ernährung und Lebensführung in der TTM; Studium der primären und sekundären Ursachen von Krankheit; Pathologie der drei Energieprinzipien; Klassifizierung und Bedeutung der Krankheiten; Klassifizierung und Wirkung der Kräuter und ihrer Rezepturen.

3. Jahr

Diagnose in der TTM; Körperuntersuchung, Pulsdiagnose und Urindiagnose; Studium der Symptome

4. Jahr

Klinische Praxis und Studium der Pathologie; Rezepturen und ihre Herstellung. Parallel dazu werden in den vier Jahren die Theorie und Praxis der äußeren Therapien behandelt: Ku Nye, Tibetische Akupunktur, Anwendung von heißen und kalten Kompressen, Moxibustion, Schröpfen, Aderlass, Stocktherapie und Kräuterbad-Therapie; Lokalisierung und Funktion der Punkte und Meridiane.

Jedes Ausbildungsjahr umfasst ca. 1–2 Ausbildungsblöcke über je 5–7 Tage. Ein Unterrichtstag mit Lehrer und Übersetzer kostet 88 Euro. Voraussetzung für die Teilnahme am nächsten Ausbildungsblock ist die protokollierte Durchführung einer vorgeschriebenen Zahl von Behandlungen.

Ausbildungslehrer:

Herr Dr. Nida Chenagtsang (Tibet/ATTM, Deutschland), Frau Dr. Sönam Dölma (Dharamsala, Men Tsee Khang), Herr Dr. T. Thakchoe Drungtso (Dharamsala, MTK), Herr Dr. Namgyal Qusar (Dharamsala, Qusar Clinic), Herr Eric Rosenbusch (USA, Schüler von Dr. Nida)

1. Ausbildungs-Block:

Fr.–So., 2. – 11. Dezember 2011

Info/Anmeldung: TKH, Tel. 07 61/6 68 14, E-Mail: info@kailash-institut.org

Meditationskurs mit Wilfried Pfeffer

Ziel einer jeden Meditation sollte es sein, sich mit der Natur seines eigenen Bewusstseins, seines Fühlens und Denkens vertraut zu machen. Man kann aber das Bewusstsein nicht erkennen, indem man darüber nur philosophisch nachdenkt und darüber diskutiert. In seiner Tiefe letztendlich nur wenn man es in der Stille direkt anschaut, beobachtet und lernt, mit ihm direkt zu interagieren. Da die Menschen generell sehr individuelle Persönlichkeitsstrukturen aufweisen, so muss es auch verschiedene Meditationsmethoden geben, um diese innere Vertrauensübung erfolgreich zu erlernen.

Ziel dieser 10 Sitzungen ist es, verschiedene Meditationsformen kennen zu lernen und herauszufinden zu welcher Methode man einen besonderen Zugang hat. Der Kurs ist ausgerichtet für Neugierige, Neueinsteiger und Wissenshungrige.

10 Sitzungen jeweils montags, 18.30 – 19.45 Uhr, ab 19. September 2011

Kosten: € 100,-

Info/Anmeldung: TKH, Tel. 07 61 / 6 68 14



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

mit Angelika Wunderlich.

Achtsamkeit bedeutet, die Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick bewusst und nicht-wertend wahrzunehmen. Durch diese offene Bewusstseinshaltung bekommen wir ein tieferes Verständnis von uns selbst, gewinnen von innen heraus psychische Stabilität und die Kraft, störende Gewohnheitsmuster besser zu durchschauen.

Grundlage dieses Achtsamkeitstrainings ist das von Prof. Jon Kabat-Zinn (USA) entwickelte MBSR (Mindful-Based Stress Reduction), das weltweit in Kliniken und Gesundheitszentren erfolgreich eingesetzt wird.

Inhalte: Meditationen in Ruhe und Bewegung, Yogaübungen, Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Themenbetrachtungen und Erfahrungsaustausch.

Fortlaufender wöchentl. Kurs, jew. donnerstags, 19.30 – 21.45 Uhr, ab 29. September

Info/Anmeldung: Angelika Wunderlich, Tel. 07 61 / 7 03 86 99



Einheit von Körper und Geist durch Yang Sheng und stille Meditation

Mit Lama Kerstin und Lama Gerd.

Die einfachen aber wirkungsvollen Übungen des Yang Sheng, der Wurzel aller Übungssysteme des Qi Gong, bringen uns „aus dem Kopf direkt in die Erdung“, in ein tiefes Gefühl von Stabilität und Verwurzelung.

Wir trainieren im Stehen oder Sitzen und in grundlegenden Bewegungselementen, die zu spontanen, freien Bewegungsabläufen kombiniert werden können. Übungen des Yang Sheng und ergänzende Übungen zur Förderung unseres Körperempfindens und der Beweglichkeit wechseln sich mit stiller Meditation ab.

Lama Kerstin und Lama Gerd befinden sich seit 7 Jahren in der Ausbildung zum Yang-Sheng-Trainer und absolvierten zwei Drei-Jahres-Retreats bei Lama Gendün Rinpoche in Frankreich.

Grundkurs am Sa., 22. Oktober, 10 – 18 Uhr

Kosten: € 100,-



Ven. Bagdro

Ven. Bagdro war politischer Gefangener in Tibet aus dem Kloster Ganden. Dem Tode nahe, wurde er nach drei intensiven Folterjahren entlassen und floh 1991 über den Himalaya in die Freiheit. Bagdro lebt seitdem in Dharamsala, wo er unermüdlich für die Befreiung Tibets tätig ist. Er arbeitet selbständig, sowie in Zusammenarbeit mit der Gu-Chu-Sum-Bewegung, einem Zusammenschluss von 120 ehemaligen tibetischen politischen Gefangenen.

Er ist Autor mehrerer Bücher und beherrscht die geheime Stimme der tantrischen Gyuto Mönche. Diese rituelle Gesänge wird er an folgenden Abenden zelebrieren:

Mo., 10. Oktober, 20 Uhr: TKH Freiburg

Mi., 12. Oktober, 20 Uhr: Hechingen, Bildungshaus St. Luzen

Do., 13. Oktober, 20 Uhr: Schwäbisch Hall



Ven. Lopon Ugyen Rinpoche (Kanada) Die Praxis von Liebe und Mitgefühl

Wie destruktive Emotionen befriedet werden

Im Buddhismus wird davon ausgegangen, dass es möglich und sinnvoll ist, sich in seinen Emotionen von äußeren Umständen unabhängig zu machen. Eine positive Mentalität bringt erfreuliche Erfahrungen mit sich, während eine destruktive Gefühlslage zu einem negativ gefärbten Erleben der Welt führt.

Lopon Ugyen Rinpoche wird in diesem Seminar Stufe für Stufe durch die geistigen und meditativen Schritte führen, die das zerstörerische Potenzial unserer Emotionen befrieden.

Die fortgesetzte Praxis dieses Trainings in unserem täglichen Leben hat transformierende Wirkung auf uns selbst und auf all unsere menschlichen Verbindungen, gleich, ob im Familienleben, in Freundschaften, in Liebesbeziehungen oder am Arbeitsplatz.

Fr., 30. September: Einführungsvortrag

Sa.–Mo., 1.–3. Oktober: Seminar und Meditationsübungen

Info/Anmeldung: TKH, Tel. 07 61 / 6 68 14



Dechen Shak Dagsay – die tibetische Stimme

Dechen Shak Dagsay lebt seit Kindheit mit ihrer Familie in der Schweiz und ist Mutter von zwei erwachsenen Töchtern. Schon als kleines Mädchen war sie voller Bewunderung für ihre tibetischen Wurzeln und liebte es, mit ihrer Mutter tibetische Volkslieder zu singen. Sie war beeindruckt von der Ruhe und Geborgenheit, welche die Gebete ihrer Eltern und Großeltern im Raum ausstrahlten, und spürte den Wunsch, diese wertvolle Erfahrung mit anderen zu teilen.



Im März 2007 erhielt sie den Tibet Music Award als „Best Devotional Album“ und im November 2007 wurde ihr Debut Album „Dewa Che“ in der Schweiz mit Gold ausgezeichnet.

Konzert in Freiburg am 13. November, 19 Uhr

(Der genaue Veranstaltungsort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird auf unserer Internetseite bekannt gegeben)

Dolpo Tulku

Sherap Sangpo war ein ganz gewöhnlicher Hirtenjunge im Dolpo, einer an Tibet grenzenden Region im Nordwesten Nepals.

Als 10-Jähriger begegnet der Junge aus der abgegrenzten Region dem Dalai Lama und beschließt daraufhin, Mönch zu werden. Dafür reist er nach Kathmandu, wo er als Reinkarnation eines hochstehenden Lamas erkannt wird. Nach 16 Jahren Ausbildung in Südindien kehrt er als Dolpo Tulku und religiöses Oberhaupt zurück in seine Heimat, das Dolpo Gebirge.

Fr., 25. November, 20 Uhr: Film „Heimkehr in den Himalaya“ im Kino Harmonie

Sa./So., 26./27. November, 10 – 17 Uhr: Buddhanatur – Belehrungen und Meditation. Kommentar zum Uttaratantra Sastra von Maitreya.

Mo., 28. November, 20 Uhr: Vortrag „Friedvoller Geist in der Wettbewerbsgesellschaft“



Dharamsala Studienreise Ostern 2012

mit Aufenthalt in einem exiltibetischen Kloster,

täglich geführte Meditationen und Seminare über Buddhismus und tibetische Medizin.
Begegnungen mit führenden Persönlichkeiten: Dalai Lama, 17. Karmapa, tibetische Ärzte.

14 Tage, Kosten: € 2450,- (alles inklusive). Reiseleitung: Wilfried Pfeffer.

Termine in anderen Städten

Bad Lobenstein Reiterhof, I. Viertel, 03 66 51/35 87

Fr., 2. 9., 19.30 Uhr Diavortrag: Der mystische Berg Kailash und die aktuelle Situation in Tibet

Saarbrücken Rime-Zentrum, 06 81/9 88 02 06

Fr., 9. 9., 19 Uhr Umgang mit Emotionen

Sa., 10. 9., 10–17 Uhr TTM: Praktische Übungen zur Selbstheilung bei Stress und Erschöpfungssyndrom

Tübingen Schlatterhaus, Österbergstr. 2

Mi., 28. 9., 19.30 Uhr TTM: Psychosomatik

Mönchengladbach VHS, Haus Berggarten

Tibet-Ausstellung vom 8. 10. – 10. 12. 2011

Sa., 8. 10., 14 Uhr Eröffnung mit W. Pfeffer und Ven. Bagdro: Widerstand des Geistes

So., 9. 10., 11 Uhr TTM: Gesundheitsbildung

Hechingen Bildungshaus St. Luzen, 07471/15917

Mi., 12. 10., 20 Uhr Widerstand des Geistes –

Vortrag und ritueller Gesang mit Ven. Bagdro

Schwäbisch-Hall Haus der Vereine, Am Schuppach 7

Do., 13. 10., 19 Uhr Die TTM, eine der ältesten

Medizintraditionen der Welt

Do., 13. 10., 20 Uhr Widerstand des Geistes –

Vortrag und ritueller Gesang mit Ven. Bagdro

Lübeck A. Schaar, Schanzenweg 10, 04 51/6 09 26 55

Fr., 4. 11., 19 Uhr Sterben, Tod und Wiedergeburt im tibetischen Buddhismus

Neustadt-Rettin Oase Heilhaus, 0 45 61/5 25 36 70

Sa., 5. 11., 10–16 Uhr Sterben, Tod und Wiedergeburt im tib. Budd., Seminar u. Meditationspraxis

Schwerin Info: Marina Uhde, 03 85/4 77 30 50

Sa., 5. 11., 19 Uhr Was ist Bewusstsein?

So., 6. 11., 10–16 Uhr Positiver Umgang mit

Emotionen aus Sicht des tibetischen Buddhismus

Radolfzell Info: Dietz, 01 72/5 73 91 13

Fr., 11. 11., 19 Uhr Diavortrag: Der mystische

Berg Kailash und die aktuelle Situation in Tibet

Kempten Sing- und Musikschule, Bräuhausweg

Sa., 12. 11., 13–20 Uhr Thanka-Verkaufsausstellung – 20 Jahre TID Kempten

Kassel Fachklinik Fürstenwald, Calden, 0 56 09/62 90

Mi., 16. 11., 14.30 Uhr Die Kunst der inneren

Verlangsamung

Meiningen/Thür. VHS, 0 36 93/5 01 80

Do., 17. 11., 18.30 Uhr Buddhismus, Medizin u.

Wissenschaft. Vortrag und Diskussion

Bamberg A. Fuhrmann, 01 57/71 75 42 57

Fr., 18. 11., 19 Uhr Zivilisationskrankheiten aus

Sicht der TTM

Triptis/Thür. Jutta Rössler, 03 64 82/3 06 59

Sa., 19. 11., 15 Uhr Was ist Bewusstsein?

So., 20. 11., 10–16 Uhr Positiver Umgang mit

Emotionen aus Sicht des tibetischen Buddhismus

Köln Tor 28, Shanti Morawa, 01 72/9 19 60 39

Fr., 25. 11., 19 Uhr Sterben, Tod, Wiedergeburt

Sa., 26. 11., 10–17 Uhr Umgang mit inneren

Dämonen

Ulm Familienbildungsstätte, 07 31 / 96 28 60

Sa., 3. 12., 10–17 Uhr Die eigenen Dämonen

überwinden

So., 4. 12., 9–13 Uhr Gesünder durch Meditation

Alle Veranstaltungen mit Wilfried Pfeffer.

Aktuelle Termine unter www.tibet-kailash-haus.de

Regelmäßige Gruppen im Tibet Kailash Haus

Der Montag im TKH

10.30 – 12.00 Uhr

Yoga für Arbeitslose und Menschen ab 55 mit Christa Wiemann, (076 33) 80 10 30

18.15 – 19.45 Uhr

Hatha-Yoga mit Imtiaz Faruki, (07 61) 2 85 38 77

18.30 – 19.45 Uhr

Meditation mit Wilfried Pfeffer

20.00 – 22.00 Uhr

Buddhistischer Gesprächskreis u. Meditation mit W. Pfeffer, offene Gruppe (siehe Montagsthemen)

Der Dienstag im TKH

10.30 – 12.00 Uhr

Hatha-Yoga mit Imtiaz Faruki

18.00 – 19.30 Uhr

Yoga für AnfängerInnen mit Christa Wiemann

19.00 – 20.00 Uhr

Vajrasattva-Praxis mit Eva Bräutigam, offene Gruppe, Tel. 07 61 / 7 96 45 95

20.00 – 21.30 Uhr

Shamatha/Vipassana-Meditation mit Uwe Kuehn

20.00 – 21.30 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

Der Mittwoch im TKH

8.30 – 9.30 Uhr

Riwo Sangchö Feuerpuja, offene Gruppe

16.00 – 17.30 Uhr

Yoga am Nachmittag mit Christa Wiemann

18.00 – 19.30 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

19.00 – 20.00 Uhr

Medizinbuddha-Puja mit Peter Schultis (Padma Ling), Tel. 07 61 / 4 76 69 94

20.00 – 22.00 Uhr

Tibetisches Heilyoga mit Petra Lotzmann, Tel. 07 61 / 64 03 57

20.00 – 22.00 Uhr

Vini-Yoga mit Waltraud Wanner, Tel. 07 65 / 93 06 31

Der Donnerstag im TKH

10.00 – 12.00 Uhr

Hatha-Yoga mit Imtiaz Faruki

18.30 – 19.45 Uhr

Raja-Yoga mit Imtiaz Faruki

18.30 – 19.15 Uhr

Meditationspraxis mit W. Pfeffer, offene Gruppe

19.30 – 21.00 Uhr

Ayya Khema Meditation mit Marlot Prester, Tel. 07 61 / 2 90 95 51

19.30 – 21.45 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Angelika Wunderlich, Tel. 07 61 / 7 03 86 99

Der Freitag im TKH

10.30 – 12.00 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

Veranstaltungen im Tibet Kailash Haus

Sa./So., 10./11. September

Paracelsus Gesundheitsmesse

Neue Messe Freiburg, TTM-Stand in Halle 8,

gantztägig Ernährungsberatung mit Dr. Phurbu

Sa., 10. 9., 11–12 Uhr

Vortrag Sibylle Vogel: Ernährungsfehler in unserer modernen Zeit

Sa., 11. 9., 15–16 Uhr

Vortrag Wilfried Pfeffer: Zivilisationskrankheiten aus Sicht der TTM

So., 11. September, 11–13 Uhr

Matinee mit Marlot Prester

Fr., 16. September, 20–23 Uhr

Mantranacht mit Wilfried Pfeffer

Fr., 23. September, 19.30 Uhr

Yesche U. Regel: Sterben und Sterbebegleitung aus buddhistischer Sicht

Sa./So., 24./25. September

Tag der offenen Tür (siehe Titelseite)

Fr., 30. September, 20 Uhr

Vortrag Lopen Ugyen Rinpoche: Umgang mit destruktiven Emotionen

Sa.–Mo., 1.–3. Oktober, 10–17 Uhr

Lopen Ugyen Rinpoche:

Die Praxis von Liebe und Mitgefühl – Wie destruktive Emotionen befriedet werden. Seminar und Meditationsübungen (siehe Info)

Mo., 3. Oktober, 20 Uhr

Vortrag Lopen Ugyen Rinpoche: Bardobelehrungen und zornvolle Gottheiten

Sa., 8. Oktober, 11–15 Uhr

Ayurvedisch Kochen und Ernährungstipps mit Andrea Halbleib, Info/Anmeldung Tel. 07 61 / 7 07 12 76

Sa., 9. Oktober, 11–13 Uhr

Matinee mit Marlot Prester

Mo., 10. Oktober, 20 Uhr

Ven. Bagdro (Tibet/Dharamsala)

„Geistiger Widerstand in Tibet und im Exil“.

Vortrag, Diskussion und ritueller Gesang

Fr., 14. Oktober, 19.30 Uhr

Vortrag von Sylvia Kolk: Die Macht der Gedanken und die Stille des Seins

Sa., 15. Oktober, 10.00–17.30 Uhr

Sylvia Kolk: Der Geist als Geschichtenerzähler Meditations- und Übungstag Info/Anmeldung M. Prester, Tel. 07 61 / 2 90 95 51

So., 16. Oktober, 11–12 Uhr

Tara-Puja mit Delia Kauffmann

Fr., 21. Oktober, 20–23 Uhr

Mantranacht mit Delia Kauffmann

Sa., 22. Oktober, 10–18 Uhr

Yang Shen Qi Gong Grundkurs (siehe Info)

Di., 1. 11. (Allerheiligen), 10–16 Uhr

Befreiung von Unzufriedenheit u. Depression Seminar und Meditation mit Wilfried Pfeffer

So., 6. November, 10–13 Uhr

Matinee mit Marlot Prester

So., 6. November, 20 Uhr

Siddiq erzählt Weisheitsgeschichten

Mo., 7. November, 20 Uhr

Lama Lhundup: Buddhismus und Psychotherapie

Fr., 11. November, 20–23 Uhr

Mantranacht mit Wilfried Pfeffer

So., 13. November, 11–12 Uhr

Tara-Puja mit Delia Kauffmann

Fr.–Mo., 25.–28. November

Dolpo Tulku in Freiburg (siehe Info)

2.–11. Dezember

Tibetische Medizin Ausbildungskurs – 1. Block Siehe Beschreibung im Innenteil

So., 4. Dezember, 10–12 Uhr

Tara-Puja mit Delia Kauffmann

Fr., 16. Dezember, 20–23 Uhr

Mantranacht mit Wilfried Pfeffer

Sa./So., 17./18. Dezember

Tibet Weihnachtsbasar

Samstag 11–19 Uhr, Sonntag 13–18 Uhr

Sa., 31. Dezember, 20–24 Uhr

Silvester-Puja, Meditation, Mantrasingen

Buddhistische Themen am Montagabend, 20 Uhr mit Wilfried Pfeffer

12. September

Gier oder lebenslange Unzufriedenheit

19. September

Martin Witthöft: Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation

26. September

Karma – Schicksal oder Selbstbestimmung?

3. Oktober

Ugyen Rinpoche: Bardobelehrungen und zornvolle Gottheiten

10. Oktober

Ven. Bagdro (Tibet/Dharamsala):

„Geistiger Widerstand in Tibet und im Exil“.

Vortrag, Diskussion und ritueller Gesang

17. Oktober

Spirituelle Astrologie mit Siddiq

24. Oktober

Erlebte Klangerfahrung mit Gemma Wagner

31. Oktober

Sechs Weltreligionen begegnen sich – Interreligiöse Meditationen

7. November

Erlebte Klangerfahrung mit Gemma Wagner

14. November

Buddhistische Physik unseres Bewusstseins

21. November

Lama Lhundup: Buddhismus und Psychotherapie

5. Dezember

Sechs Weltreligionen begegnen sich –

Interreligiöse Meditationen

12. Dezember

Vielleicht können Katastrophen helfen?

19. Dezember

Erlebte Klangerfahrung mit Gemma Wagner