

## DEZEMBER 2013

Sa, 07. – So, 08.12.



**Khenpo Tsültrim Namdak**

### **Gastkurs: Heil Qi Gong**

Mit diesem Kurs wird die eben begonnene, neue Serie von Qi Gong Übungen des sogenannten Heil-Qi Gong vorgestellt, das hauptsächlich im Sitzen stattfindet. Es ist eine Kombination von fließenden Bewegungen, Atemtechniken und Visualisierungen. Der Körper wird geschmeidig und kraftvoll. Die Meridiane werden geöffnet, wodurch die Lebensenergie, das Qi, harmonisch fließt.

**Tsültrim Namdak** aus Sikkim, Indien, studierte buddhistische Philosophie und Meditation u. unterrichtete selbst als Junior Khenpo. Er lebt seit 15 Jahren in Deutschland und gibt Qi Gong-, Tai Chi- u. Meditationskurse. Seine Qi Gong u. Tai Chi Ausbildung wurde begleitet von Qi Gong Meister Li Jun Feng.

**Kurszeiten:** Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 - 16.00 Uhr

**Kostenbeitrag für diesen Gastkurs:** € 120

Fr, 13. - So 15.12.



**Lama Yeshe Drölma**

### **Meditation und die befreienden Handlungen, 3**

Lama Yeshe Drölma wird nicht nur Anleitungen zur Meditationspraxis für Anfänger und Fortgeschrittene geben, sondern auch die letzten beiden der sechs befreienden Handlungen, der Paramitas, darlegen. In diesem Kurs geht es um die Tugenden der Meditation und der Weisheit.

**Kurszeiten:** Fr, 20.00 Uhr bis So, mittags

**Kostenbeitrag für den ges. Kurs:** € 60 (erm. € 50)

## JANUAR 2014

Sa, 11. – So, 12.01.



**Dr. Tina Draszczyk**

### **Die vier edlen Wahrheiten**

Die *vier edlen Wahrheiten* sind Teil der ersten Lehrrede des Buddha und stellen gleichzeitig den wesentlichen Kern seiner Lehren dar. Buddha hat seine Schüler dazu ermutigt, anhand dieser vier Themen das eigene Leben zu erforschen, Unzufriedenheit, Stress und Leid zu hinterfragen.

Die *Wahrheit vom Leid* handelt von der Grundspannung, die sich durch unser Leben zieht, von der Art, wie Dinge aus dem Lot geraten können, von jeder subtilen Unzufriedenheit und natürlich von konkretem Schmerz.

Die *Wahrheit von den Ursachen des Leids* handelt von unseren Handlungen und Gewohnheitsmustern, unseren Emotionen und der Unfähigkeit in genau dem zu sein, was ist. Ständig sind wir damit beschäftigt, uns eine innere und äußere Welt zu zimmern, bei der es fraglich ist, ob sie mit der Wirklichkeit übereinstimmt.

Die *Wahrheit vom Beenden des Leids* beruht darauf, dass jedes Lebewesen im Grunde ein potentieller Buddha ist. Die Frage ist nur, wie erkenne ich dies in mir? Wie kann sich das dem Geist inhärente Potential wirklich entfalten?

Die *Wahrheit des Wegs* dorthin zeigt die Möglichkeiten auf, konkret an sich zu arbeiten, um diesem Ziel immer näher zu kommen und eingebettet in eine ethische Lebensgestaltung Zugang zu tiefgehender und befreiender Meditation zu bekommen.

Wir befassen uns mit diesen Themen, erforschen in Kombination mit Kontemplationen was das Ganze mit uns selbst zu tun hat und inwieweit sich die vier Wahrheiten auch aus unserer Perspektive als wahr und hilfreich erweisen.

**Dr. Tina Draszczyk** ist Tibetologin, Dolmetscherin und Achtsamkeits-lehrerin und praktiziert seit über 30 Jahren in der Karma Kagyü-Tradition. Lehrtätigkeit im Karma Kagyü-Zentrum Wien, vertiefende buddhistische Studien sowie Übersetzungstätigkeit im K.I.B.I. (Karmapa International Buddhist Institute) in Neu-Delhi, Indien. Abschluss als Acharya.

**Kurszeiten:** Sa, 09.30-12, 15-17.30, 19.30-21, So, 09.30-12.30

**Kostenbeitrag für den ges. Kurs:** € 70 (erm. € 55)

Fr, 24. – So, 26.01.



**Lama Yeshe Drölma**

### **Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ein klassischer Meditationskurs - mit präzisen Anleitungen, gemeinsamer Praxis und tiefgründigen Erläuterungen. Lama Yeshe Drölma wird dabei von Shamar Rinpoches Buch: ‚Grenzenloses Erwachen‘ ausgehen. Der Kurs ist für Anfänger ebenso geeignet wie für erfahrene Praktizierende.

**Kurszeiten:** Fr, 20.00 Uhr bis So, mittags

**Kostenbeitrag für den ges. Kurs:** € 60 (erm. € 50)

## FEBRUAR 2014

Sa, 08. – So, 09.02.



**Nina Teuber**

### **Gastkurs: Jin Shin Jyutsu, Buch 1**

#### **Die Lebensenergie kommt in Fluss.**

Wohlbefinden und Ausgeglichenheit sind die Ergebnisse, wenn die Energie frei fließen kann. Das Erlernen der Selbsthilfe des Jin Shin Jyutsu ermöglicht es, seine körperliche wie geistige Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Das Selbsthilfebuch 1 befasst sich mit Griffen für verdauungsbezogene Stresse sowie einfache Sequenzen für körperliche, emotionale und gedankliche Ausgeglichenheit. Die Organ-(funktions-)Energien werden gestärkt, was wiederum Einfluss auf unser gesamtes Wesen hat. Sich selbst, in jeder Lebenslage, unterstützen zu können ist eine große Bereicherung. Was wir dafür benötigen? Nur unsere Hände!

**Nina Teuber** ist Physiotherapeutin und hat die Jin Shin Jyutsu Methode über Jahre erlernt und angewendet.

**Kurszeiten:** Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 - 16.00 Uhr

**Kostenbeitrag bei Anmeldung bis 10.01.2014:** € 137 inkl.

Buch 1. Bei späterer Anmeldung: € 157 inkl. Buch 1.

Fr, 14. – So, 16.02.



Lama Yeshe Drölma

### Meditation

In Anlehnung an Shamar Rinpoches Buch: ‚Grenzenloses Erwachen‘ wird Lama Yeshe Drölma einen Meditationskurs geben - mit präzisen Anleitungen, gemeinsamer Praxis und tiefgründigen Erläuterungen, für Anfänger ebenso geeignet wie für erfahrene Praktizierende.

Lama Yeshe Drölma, eine deutsche buddhistische Nonne, vermittelt ihre langjährigen Meditationserfahrungen in inspirierender Weise und hilft uns, den Dharma in den Alltag zu übertragen.

**Kurszeiten:** Fr, 20.00 Uhr bis So, mittags

**Kostenbeitrag** für den ges. Kurs: € 60 (erm. € 50)

### VORSCHAU MÄRZ-JULI 2014

März, 14.-16.	Jigme Rinpoche
April, 04.-06.	Trehor Lama
April, 05.-06.	Nina Teuber, Jin Shin Jyutsu, 1
April, 12.-13.	Khenpo Tsültrim Namdak, Qi Gong
Juni, 06.-09.	Shamar Rinpoche
Juni, 28.-29.	Nina Teuber, Jin Shin Jyutsu, 2
Juli, 02.-06.	Lama Walli

### Weitere Informationen

#### Hinweis: Spenden an die Dharmalehrer/innen

Die Kursgebühren beinhalten nicht die Unterstützung für die Dharma-Lehrer/innen. Es ist üblich, sie durch freiwillige **Spenden** zu unterstützen, als Zeichen der Wertschätzung und Dankbarkeit für die Vermittlung der kostbaren buddhistischen Belehrungen.

### Information für Hausgäste

Die Übernachtung im Haus ist in Verbindung mit Vollpension möglich. (Doppelzimmer € 20 pro Person und Nacht, 5-Bettzimmer € 13, Schlafsaal €10). Vollpension pro Tag € 17.

**Wir bitten unsere Gäste** um ca. 1 Stunde Mithilfe pro Tag, damit ein guter Kursablauf für alle gewährleistet ist. Es gibt auch die Möglichkeit, hier für einige Wochen ein **Halb-Retreat** zu machen, d.h. aktive Mithilfe im Zentrum mit Dharma-Praxis zu kombinieren. Die Bedingungen hierfür können individuell vereinbart werden.

### Unterstützung

Für die Gewährleistung des Kursbetriebes und das Aufrechterhalten des Zentrum sind wir auf Spenden und Unterstützung angewiesen. Jeder Beitrag, aktiv oder/und finanziell ist herzlich willkommen.

**Die Fördermitgliedschaft ist ab € 15** pro Monat möglich, womit alle **Kurse zum ermäßigten Preis** besucht werden können. Spendenbescheinigungen können gern ausgestellt werden.

### Spendenkonto Bodhi Path Zentrum e.V.

Konto: 790 189 6600  
GLS Bank, BLZ 430 609 67

IBAN: DE91 4306 0967 7901 8966 00  
BIC: GENO DEM 1GLS

### Stille Meditation

offen für alle und kostenlos  
montags bis donnerstags, 20 Uhr



Bodhi Path – Buddhistisches Zentrum e.V.  
77871 Renchen-Ulm | Kaierstraße 18  
Telefon: 07843-7232  
[info@bodhipath-renchen-ulm.de](mailto:info@bodhipath-renchen-ulm.de)  
[www.bodhipath-renchen-ulm.de](http://www.bodhipath-renchen-ulm.de)

# PROGRAMM



# November 2013 - Juli 2014

Bodhi Path – Buddhistisches Zentrum e.V.  
77871 Renchen-Ulm | Kaierstraße 18