



TIBET

Kailash Haus



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

Rundbrief

Januar 2012

Asia Medizin Kongress in Freiburg

17. – 21. Mai 2012

Das Tibet Kailash Haus organisiert im Mai 2012 einen 4-tägigen Kongress im Freiburger Bürgerhaus am Seepark. Die östlichen Heiltraditionen Indiens, Chinas und Tibets entwickelten sich in den vergangenen 5000 Jahren als empirisch gewachsene Heilsysteme und überlebten mit unterschiedlichen Schwerpunkten bis in die Moderne des 21. Jahrhunderts.

- Ayurveda Medizin Indiens (TIM)
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Traditionelle Tibetische Medizin (TTM)

gehen alle zurück auf die ganzheitlich basierte Fünf-Elemente-Lehre.

Welchen Stellenwert kann die tibetische Medizin in unserer modernen Gesellschaft in Zukunft einnehmen?

Ärzte, Heiler und Astrologen dieser drei Heiltraditionen werden an 4 Tagen die Theorien, Philosophien und v. a. ihre praktischen Anwendungen und Erfahrungen im Westen darstellen und diskutieren.

- Vorträge, Workshops, Filme
- Pulsdiagnose zur individuellen Konstitution
- Individuelle Beratungen zur Ernährung und Astrologie
- Ausstellung zu den Heilmethoden
- Podiumsdiskussionen
- In welchen Krankheitsfeldern weisen diese Heilmethoden Erfolge auf?
- Klinische Forschungsergebnisse der vergangenen 10 Jahre
- Kulturelles Rahmenprogramm

Alle Infos finden Sie in Kürze unter www.tibet-kailash-haus.de/asiamedkongress



Sichere Bildungschancen für tibetische Kinder

Unterstützen Sie exiltibetische Kinder!

Das neue Tibet benötigt eine Generation mit jungen, aber bildungserfahrenen Menschen für das herausfordernde 21. Jahrhundert.

Politische Unterdrückung ist nur in bildungsschwachen Gesellschaften durchsetzbar.

In über 45 exiltibetischen Siedlungen in Indien muß für ca. 35 000 Kinder und Jugendliche eine gute Schulausbildung geboten werden.

Der Dalai Lama hat 1959, sofort nach seiner Flucht und Ankunft in Indien die Einrichtung von Schulen als die wichtigste

Infrastruktur im Exil erklärt. Diese pädagogischen Einrichtungen verfügen über ein gut ausgebildetes pädagogisches Personal mit höchster Wertlegung auf authentische tibetische Ausbildung. Die Abschlüsse erfüllen die westlichen Standards von Haupt-, Realschule und Gymnasium. Die meisten sind als Ganztageschulen oder Internate aufgebaut.

Wie überall, was Schulen betrifft, fehlen die finanziellen Mittel, um gute Lernbedingungen zu schaffen. In manchen Schulen sitzen hier die Kinder immer noch auf dem Boden während des Unterrichts oder bekommen 5 mal die Woche nur Kartoffeln aus der Schulküche. **Mit einer persönlichen Patenschaft von 25 Euro pro Monat garantieren Sie dem Kind und seiner Familie eine aussichtsreichere Zukunft.** Sie können mit Ihrem Patenkind brieflich oder via E-Mail in Kontakt kommen.

Weitere Infos erhalten Sie direkt beim Tibet Förderkreis e.V., Ansprechpartnerin Angela Lehmann:

www.tibet-kailash-haus.de/patenschaften

Dharamsala Studienreise 14. – 30. Oktober 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.

Anschrift:
Tibet Kailash Haus
Wallstraße 8
79098 Freiburg

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

Zwangsansiedlung der Nomaden in Tibet

Bis 2015 will die chinesische Regierung alle tibetischen Nomaden zwangsansiedeln. 134 000 Nomadenfamilien sollen vom Grasland vertrieben werden. Über 50 000 wurden bereits zur Sesshaftigkeit gezwungen. Getrennt von ihren Herden leben sie nun in Betonhäusern. Diese monotonen Dorfsiedlungen, wo jedes Haus gleich aussieht, entfremdet die Nomaden ihrer eigenständigen Identität und ruiniert ihre bisherige Existenz.

Bisher lebten sie mitunter als „wildes“ Volk in der jahrhundertealten Tradition Tibets fernab der Kontrollen durch chinesische Regierung. Damit stellen sie natürlich ein ständiges „Risiko“ dar. Als Analphabeten und der chinesischen Sprache kaum mächtig, haben die Nomaden nur geringe Chancen sich eine neue Existenz aufzubauen. Zunächst müssen sie die Herden verkaufen, da sie die Häuser der Regierung abkaufen müssen. Dann jedoch bekommen sie keine Arbeit, weil u. a. für jede Arbeitsstelle ausreichende Chinesisch-Kenntnisse Voraussetzung sind. Ein Zurück gibt es nicht – die Herden sind veräußert.

Die KP behauptet, die Umwelt Tibets sei wegen Überweidung der Grasflächen in Gefahr und das Nomadenleben sei ohnehin rückständig. In Wirklichkeit sind die Nomaden für die Besatzungsmacht so leichter kontrollierbar und die Grasflächen zugänglicher für die rigorosen Abschürfungen zur Rohstoffausbeutung von Erdgas, Uran, Lithium, Gold, Eisen-erzen u. v. m.

Tibet stellt für China auch die „Ölhoftung“ des 21. Jahrhunderts dar.

So gaukelt uns China eine Form von Entwicklungshilfe vor, will sich aber nur die Bodenschätze Tibets sicherstellen. Das tibetische Volk hat keinen Anteil am Reichtum seines Landes, da der ganze Profit in die chinesische Staatskasse und deren korrupte Unternehmer fließt.

Protestieren Nomaden gegen die Zwangsansiedlung, so werden sie als Separatisten verachtet, verfolgt und inhaftiert. Jeglicher Protest wird in Tibet seit der Olympiade 2008 rücksichtslos niedergeschlagen. Verschleppungen von „Separatisten“ sind an der Tagesordnung.

China hat große Angst vor dem möglichen Übergreifen der arabischen „Jasminrevolutionen“.

Selbstverbrennung junger Tibeterinnen und Tibeter

Eine zunehmende Zahl von Tibetern nehmen sich durch Selbstverbrennung das Leben, **dies ist ein verzweifelter Hilferuf an die Welt**, die eskalierende Unterdrückung durch China zu beenden.

Anfang November lief Palden Choetso aus ihrem Kloster, schüttete Benzin über sich und setzte sich in Brand, während sie nach einem „freien Tibet“ rief. Minuten später war sie tot. Allein im vergangenen Monat haben sich neun buddhistische Mönche und Nonnen selbst verbrannt, um gegen die zunehmende Repression Chinas gegen das friedliche Volk der Tibeter zu protestieren.

Mit Maschinengewehren bewaffnete chinesische Sicherheitskräfte schlagen Mönche und lassen sie verschwinden, belagern Klöster und bringen sogar alte Menschen um, die die Klöster schützen wollen. China begrenzt den Zugang zu solchen Regionen drastisch, manche Dörfer und Klosteranlagen sehen aus wie belagerte Festungen.

Der Dalai Lama seinerseits verurteilt diese Verzweiflungstaten seiner Landsleute auf das Schärfste. Denn auch diese Selbstverbrennungen sind **Gewalt gegen sich selbst, und somit mit dem gewaltfreien Prinzip des Buddhismus nicht vereinbar**.

Überraschend die deutliche Reaktion der **deutschen Bundesregierung**: als einzige Regierung innerhalb der EU fordert sie die chinesische Regierung auf, **„ihre Politik in den tibetischen Gebieten so zu gestalten, dass die bestehenden Spannungen abgebaut werden. Dazu sei der Schutz der einzigartigen Kultur der Tibeter einschließlich ihrer religiösen Traditionen unabdingbar“**.

Nachfolge des 14. Dalai Lama

Im September 2011 gab der 14. Dalai Lama in Dharamsala eine offizielle Erklärung ab, dass er über seine nächste Inkarnation konkrete Hinweise und Erklärungen geben werde, aber erst wenn er die 90 Lebensjahre überschritten habe (am 6. Juli 2012 wird er 77).

Kurz darauf hat die KP in Peking ihren Anspruch bekräftigt, dass die 15. Dalai-Lama-Inkarnation in Tibet wiedergeboren werden müsse und letztlich die KP darüber entscheide!

Spendenbericht 2011 Tibet Förderkreis e. V.

Guthaben aus 2010 € 22 349,77

Einnahmen € 143 036,08

Ausgaben € 140 117,51

**Restguthaben
zum 31. 12. 2011 € 25 268,34**

Patenschaften

Dharamsala:

Kinder und Familien € 22 400,00

Bildungsministerium € 10 330,00

Behindertenheim € 3 150,00

Dölma Ling
(Nonnenkloster) € 12 170,00

Rewalsar:

Kinder, Yogis, Nonnen € 36 380,00

Bir:

Kinder, Familien € 3 420,00

Kathmandu:

Novizen von
Tenga Rinpoche € 3 500,00

Humanitäre Projekte

Tse Chock Ling Kloster,
Dharamsala € 4 000,00

Drikung Kloster,
Rewalsar € 4 500,00

Democratic Awareness
Movement € 4 750,00

Medical Council,
Dharamsala € 3 000,00

Volunteer Tibet € 7 500,00

Lopon Ugyen Rinpoche € 2 500,00

Dolpo Tulku Rinpoche € 1 500,00

Academy Norbulingka € 1 000,00

Community Hall,
Rewalsar € 500,00

**Summe Spenden-
ausgaben 2010 € 120 600,00**

Verwaltung

Mailing, Druck, Telefon,
Werbungskosten € 6 619,16

Büromiete € 4 900,00

Personalkosten € 7 998,35

**Summe
Verwaltung 2010 € 19 517,51**



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:

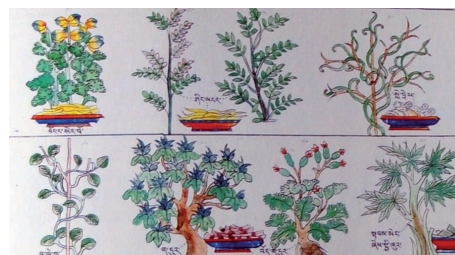
Vorbeugung

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. Voraussetzung für die Teilnahme am nächsten Ausbildungsblock ist die protokollierte Durchführung einer vorgeschriebenen Zahl von Behandlungen.

Kosten für 7-Tages-Kurs: € 580,-

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)

1. Ausbildungs-Block:

28. Juli – 4. August 2012

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 23. Januar bis 26. März 2012

Kosten: € 100,-

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



Tibetische Medizin mit Dr. Passang Wangdu

(Dozent am Medizin Institut / Dharamsala)

Sonntag, 29. Januar, 10-17 Uhr

Kosten: € 50,-

Das Erschöpfungssyndrom und erweiterte Krankheitsbilder (Schlafstörungen, Depression, Burn-out etc.) aus Sicht der tibetischen Medizin

Nach einer 50-minütigen Einführung in die Grundlagen der Tibetischen Medizin durch Wilfried Pfeffer wird Dr. Passang Wangdu die verschiedenen Krankheitsbilder entwickeln, die als Folge einer nicht rechtzeitig erkannten und nicht gut therapierten Erschöpfungssyndrom-Erkrankung entstehen können. Da in unserer schnelllebigen Zeit immer mehr Menschen sich eine innere Rhythmusstörung selbst aneignen, so gibt es auch Ursachen, diese wieder zu korrigieren. Ernährungsfaktoren, Heilkräutherapie, aber v.a. mentale Faktoren wie der intelligente Umgang mit belastenden Gefühlen werden in diesem Seminar herausgearbeitet.

Das Seminar wird ins Deutsche übersetzt.

Mustang – das Tor zu Tibet

Multivisionsschau mit Manuel Bauer (Zürich)

Mittwoch, 21. März, 19 Uhr, Uni Freiburg KG II, Raum 2004, Bertoldstraße

Eintritt: € 10,-

Hinter dem Annapurna (Nepal) liegt das verborgene ehemalige Königreich Mustang. Hier breitet sich eine einzigartige bizarre Landschaft in einem ariden Hochtal aus, abgeschirmt vom Monsunregen durch die Himalayariesen. Manuel Bauer zeigt die atemberaubende Landschaft und buddhistische Kultur in eindrücklichen Bildern und schildert Mustangs Geschichte zwischen Tibet und Nepal. Er erzählt von der Hochblüte des Sakya-Buddhismus im 16. Jahrhundert, den Salzkarawanen, dem Reichtum des Königs, der Flucht des Karmapa, dem tibetischen Widerstand gegen die chinesische Besetzung Tibets durch die Khampa-Guerilla und von der heutigen Entwicklung in dieser abgeschiedenen Weltengegend.

Ein spannender Abend mit tiefen Einblicken in den Himalaya.

Dalai Lama – Unterwegs für den Frieden

Multivisionsschau mit Manuel Bauer (Zürich)

Freitag, 18. Mai, 19 Uhr, Bürgerhaus am Seepark

Eintritt: € 10,-

Der Dalai Lama hat dem Schweizer Fotografen Manuel Bauer gestattet, in seiner nächsten Umgebung zu arbeiten und auch dann anwesend zu sein, wenn alle Türen geschlossen werden. Entstanden ist ein Porträt von großer Nähe und Intensität, das uns den buddhistischen Gelehrten und Friedensnobelpreisträger auf empfindsame Weise näher bringt. Bauer begleitete während der rund 4-jährigen Projektarbeit den Dalai Lama auf 30 Reisen in alle Welt und belichtete 75 000 Negative.

Manuel Bauer wurde 1966 in Winterthur geboren. Seit 1990 fotografiert er in Tibet, Indien und Nepal die tibetische Diaspora und den 14. Dalai Lama „ganz privat“.

Mantra Nacht mit Wilfried Pfeffer

Fr., 13. Jan., 20–22.30 Uhr

Fr., 17. Feb., 20–22.30 Uhr

Fr., 9. März, 20–22.30 Uhr

Fr., 20. April, 20–22.30 Uhr

Fr., 11. Mai, 20–22.30 Uhr

**So., 3. Juni, 20–22.30 Uhr
(Saga Dawa, Buddhas Geburtstag)**

Fr., 20. Juli, 20–22.30 Uhr

Wir rezitieren bei jeder Sitzung
gemeinsam ein anderes
Heilmantra für ca. 2 Stunden.

Grüne Tara Puja mit Delia Kauffmann

So., 22. Januar

So., 5. Februar

So., 4. März

So., 1. April

So., 6. Mai

So., 10. Juni

So., 1. Juli

jeweils 10.30 – 11.30 Uhr

Sonntags-Matinee mit Marlot Prester

So., 22. Januar

So., 19. Februar

So., 18. März

So., 29. April

So., 13. Mai

So., 10. Juni

So., 8. Juli

jeweils 11.00 – 12.30 Uhr

Yesche U. Regel

Freitag, 23. März, 19 Uhr Vortrag: Umgang mit Vergänglichkeit, Tod und Sterben
Eintritt auf Spendenbasis

So., 25. März, 10–16 Uhr Seminar: Weisheit und Mitgefühl mit jedem Atemzug
Kosten: € 40,-

Die Praxis des Tonglen aus dem tibetischen Buddhismus

Das „Annehmen und Aussenden“ (tib. Tonglen) mit dem Atem wird hier als eine geradezu therapeutische Übung vorgestellt, die sowohl zur einfühlsamen Selbstbetrachtung wie auch in der Kommunikation mit Anderen angewendet werden kann. Während diese Übungen traditionell einen Übergang vom absoluten zum relativen Bodhichitta herstellen (d.h. von Weisheit zu Mitgefühl), bewirkt ihre Anwendung eine schlichte Präsenz, ein Unmittelbarsein mit dem, was im gegenwärtigen Augenblick vorhanden ist.



S. E. Gyetrul Jigme Norbu Rinpoche

Di., 10. April, 15–17 Uhr Kindersegnung im TKH

Di., 10. April, 20 Uhr „Glück finden in unruhigen Zeiten“
Vortrag im **Historischen Kaufhaus** am Münsterplatz

Mi., 11. April, 10–17 Uhr „Kunst der Achtsamkeit“
Seminar im TKH, Kosten: € 50,-

Seine Eminenz Jigme Rinpoche ist sowohl die fünfte Inkarnation von Tertön Pema Lingpa als auch der siebte Thronfolger in der Ripa-Abstammungslinie. Rinpoche ist der Sohn des lebenden Tertöns (spiritueller Schatzfinder) S.E. Namkha Rinpoche. Verschiedene Traditionen und Übertragungslinien des tibetischen Buddhismus sind so in ihm vereint.

Im Jahr 1995 reiste er sechs Monate durch Tibet und erneuerte seine uralte Verbindung mit den Menschen und den heiligen Stätten seines Volkes. Sein einmaliger Stil beinhaltet die Verknüpfung von zeitlosen Wahrheiten mit einer modernen Auffassung heutiger Lebensformen. Rinpoches Offenheit und Humor beleben seine Belehrungen.



Tibetisches Mantraheilen

Seminar mit **Dr. Nida Chenagtsang (Tibet)**

Das Mantraheilen kann vor allem bei chronischen Krankheiten eine tiefgehende Wirkung entfalten und ist zur präventiven Selbstbehandlung empfehlenswert. Jeder kann es anwenden – unabhängig von Alter, Geschlecht oder spirituellem Hintergrund.

Die Teilnahme setzt keine buddhistischen Kenntnisse voraus, jedoch die Bereitschaft, sich auf diese Praxis einzulassen und sie motiviert anzuwenden.

~~Mo.-Mi., 9.–11. Mai 2011, 10–18 Uhr~~
Kosten: € 240,-



Nyung Neh – Fastenmeditation mit Lama Trinle

Sa./So., 26./27. Mai 2012 (Pfingstwochenende), 8–18 Uhr

Die Nyung Neh Praxis hat eine stark reinigende Kraft und wir werden dabei viel heilsame Energie schöpfen. Wir enthalten uns zeitweise des Essens, Trinkens und Redens und konzentrieren uns auf die Entwicklung von Mitgefühl.

Man kann auch nur am ersten Tag teilnehmen.

Anmeldung erforderlich: 07 61 / 668 14

Teilnahme auf Spendenbasis



Termine in anderen Städten

Schwäbisch-Hall Hällisch-Fränkisches Museum
Do., 10. 2., 18 Uhr Eröffnung Tibetausstellung
„Gestern–Heute–Morgen“ mit Vortrag

Köln Tor 28, Shanti Morawa, 01 72/9 19 60 39
Fr., 2. 3., 19 Uhr Reinkarnation und Beziehungsprobleme

Sa., 3. 3., 10–17 Uhr Wut – Angst – Eifersucht.
Positiver Umgang mit starken Emotionen

Tübingen Schlatterhaus, Österbergstr. 2
Mi., 7. 3., 19.30 Uhr Diavortrag: Das Leben des 14. Dalai Lama

Potsdam Praxis Frau Dinika, Gutenbergstraße 14
Fr., 16. 3., 19 Uhr TTM: Psychosomatik

Schwedt/Oder Uschi Pinger, 0 33 32/52 36 38
Sa., 17. 3., 10–14 Uhr Zivilisationskrankheiten aus Sicht der TTM. Workshop: Heilmeditation u. Gesundheitsvorsorge

Schwerin Info: Marina Uhde, 03 85/4 77 30 50
Sa., 17. 3., 19 Uhr Karma – Schicksal oder Selbstbestimmung?

So., 18. 3., 10–15 Uhr Versteh deine Angst – Stressbewältigung durch Innehalten

Saarbrücken Rime-Zentrum, 06 81/9 88 02 06
Sa., 24. 3., 19 Uhr Buddhismus u. Psychotherapie
So., 25. 3., 10–17 Uhr Wut – Angst – Eifersucht.
Positiver Umgang mit starken Emotionen

Stiefenhofen/Allgäu 0 83 86/96 05 10
Sa., 28. 4., 20 Uhr Buddha, Jesus u. Sokrates
So., 29. 4., 10–17 Uhr Was mach ich mit meinem Ärger? Umgang mit starken belastenden Gefühlen

Ulm Familienbildungsstätte, 07 31 / 96 28 60
Sa., 12. 5., 10–17 Uhr Gib der Depression keine Chance

So., 13. 5., 9–13 Uhr Wie lerne ich meditieren?

Alle Veranstaltungen mit Wilfried Pfeffer.

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

– Losar –

**tibetisches Neujahrsfest
Wasser-Drache-Jahr 2139**

So., 26. Februar 2012, 15 – 19 Uhr

Grußbotschaft des Dalai Lama
Astrologischer Ausblick mit Winfried Henkes
Gebete und Mantrasingen
für Menschen und Tiere in Tibet
Tsog Puja
Offenes Buffet

Sommerfest

Sa., 7. Juli 2012, 18 – 22 Uhr

Anlässlich Dalai Lamas Geburtstag (am 6. Juli wird S. H. 77) feiern wir im Garten des TKH und laden Sie herzlich dazu ein!

Buddhistisches Ritual am Friedensstupa
Tibet-Ausstellung (Fotos/Texte/Film)
Tibetische Küche
Freiburger Buschorchester voices & percussion

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, (07633) 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

16.30 – 18.00 Uhr

Rückenschule mit Ingrid Müller,
Tel. 07 61 / 27 70 30

18.00 – 19.30 Uhr

Yoga für AnfängerInnen mit Christa Wiemann

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

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. 076 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

„Meditation mit Heilmantras“ mit W. Pfeffer,
offene Gruppe

19.30 – 21.00 Uhr

NEU! „Stressbewältigung durch Innehalten“ mit
W. Pfeffer, offene Meditationsgruppe

19.30 – 21.00 Uhr

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

Der Freitag im TKH

10.30 – 12.00 Uhr

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

Veranstaltungen im Tibet Kailash Haus

Sa., 21. Januar, 10–13 Uhr

„Stressbewältigung durch Innehalten“
Meditationspraxis mit Wilfried Pfeffer

Mo., 23. Januar, 18.30–19.45 Uhr

Meditationskurs mit W. Pfeffer (10 Sitzungen
jeweils montags, bis 26. März)

So., 29. Januar, 10–17 Uhr

„Das Erschöpfungssyndrom und erweiterte Krank-
heitsbilder (Depression, Burnout etc.) aus Sicht der
TTM“ mit Dr. Passang Wangdue (Dharamsala)

Mo., 30. Januar, 20 Uhr

„Schwarzes Eis – mit dem Mountainbike
über den Baikalsee“, Multivisionsvortrag mit
Dr. Andreas v. Heßberg

Sa., 4. Februar, 10–13 Uhr

Buddhismuskurs 1: Hinayana, Achtsamkeit

So., 12. Februar, 10–13 Uhr

Buddhismuskurs 2: Mahayana, Bodhisattvaweg

So., 18. Februar, 10–13 Uhr

Buddhismuskurs 3: Vajrayana, Diamantweg

Sa., 25. Februar, 10–13 Uhr

Buddhismus und Psychotherapie mit Meditations-
praxis: Aspekte der Elemente Erde, Wasser, Feuer

So., 26. Februar, 15–19 Uhr

Losar – tibetisches Neujahrsfest (Wasser-Drachen)

So., 4. März, 10–13 Uhr

Buddhismus und Psychotherapie mit Meditations-
praxis: Aspekte des Luft- und Raumelements

Sa., 10. März, 11–17 Uhr

Tibet-Mahnwache am Bertoldsbrunnen

Fr., 16. März, 20 Uhr

Konzert mit Ishani und Jens

Mi., 21. März, 19.30 Uhr

Mustang-Multivisionsschau mit Manuel Bauer

Fr., 23. März, 19 Uhr

„Sterbebegleitung“. Vortrag mit Yesche U. Regel

So., 25. März, 10–16 Uhr

Tonglen-Meditationspraxis mit Yesche U. Regel

So., 25. März, 20 Uhr

Siddiq erzählt Weisheitsgeschichten

Di./Mi, 10./11 April

Ven. Jigmed Gyetrel Rinpoche (Details siehe Info)

16.–18. April, 10–18 Uhr

„Mantra Healing“ mit Dr. Nida Chenagtsang

17.–20. Mai

Kongress im Bürgerhaus am Seepark: „Asiatische
Medizintraditionen“. (Details siehe Info)

Sa./So., 26./27. Mai, 8–18 Uhr

„Nyung Neh“ Fastenmeditation mit Lama Trinle

So., 3. Juni, 18–22 Uhr

„Saga Dawa“. Buddhas Geburtstag, Vollmondpuja
und Mantranacht

29. Juni – 1. Juli

„Gewaltfreie Kommunikation“ mit Esther Gerds
(Info Tel. 089 / 5 02 85 65)

Fr., 6. Juli, 19–20 Uhr

Dalai Lamas 77. Geburtstag: Langlebenspuja

Sa., 7. Juli, 18–22 Uhr

Sommerfest mit Dalai Lama Geburtstagsparty

Buddhistische Themen am Montagabend, 20 Uhr mit Wilfried Pfeffer

23. Januar

Interreligiöse Begegnung von 6 Weltreligionen

30. Januar

Multivisionsschau mit A. v. Heßberg (siehe links)

6. Februar

Buddhismus und Kapitalismus

13. Februar

Das Manjushri-Prinzip

20. Februar

Alemannische Fasnet und tibetisches Neujahr –
Gemeinsamkeiten?

27. Februar

Mentale Klangerfahrung mit Gemma Wagner

5. März

Reinkarnation und Beziehungsprobleme

12. März

Wut – Angst – Eifersucht. Positiver Umgang mit
starken Emotionen

19. März

Interreligiöse Begegnung von 6 Weltreligionen

26. März

Diavortrag Bhutan: Bruttosozialprodukt Glück

2. April

Mentale Klangerfahrung mit Gemma Wagner

16. April

Dr. Nida – Tibetische Astrologie

23. April

Sexualität, Tod und Bewusstsein

30. April

Spiritualität des Abendlandes mit Thomas Spickler

7. Mai

Medizinbuddha – die heilende Kraft d. Bewusstseins

14. Mai

Interreligiöse Begegnung von 6 Weltreligionen

21. Mai

Erlebte Klangerfahrung mit Gemma Wagner

4. Juni

Einstein – Raum – Zeit – Bewusstsein

11. Juni

Angst vor Dämonen?

18. Juni

Mystik in den Weltreligionen

25. Juni

Das Dakini-Prinzip

2. Juli

Nahtoderfahrungen

9. Juli

Unser Unterbewusstsein liebt Rituale

*Sämtliche Termine immer aktuell unter
www.tibet-kailash-haus.de/veranstaltungen*