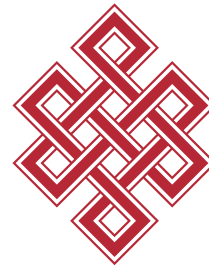


# TIBET

## Kailash Haus



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

Rundbrief

Januar 2019

### 60 Jahre im Exil – die Zukunft Tibets



Am 11. November 2018 war der exiltibetische Premierminister Dr. Lobsang Sangay auf Einladung des Tibet Kailash Hauses zu Besuch in Freiburg und hielt einen öffentlichen Vortrag zum Thema „Die Zukunft Tibets“.

Während seines Freiburg-Besuchs bedankte sich Dr. Lobsang Sangay persönlich beim Freiburger Tibet Förderkreis für die langjährige Tibet-Unterstützungsarbeit.

Der Tibet Förderkreis e.V. wurde von Wilfried Pfeffer und Freunden 1990 gegründet. Über 2000 Tibetfreunde haben seither mehr als 4 Millionen Euro gespendet.

1500 exiltibetischen Schulkindern wurden hiermit Schulabschlüsse finanziert, über 1000 hilfsbedürftigen Familien geholfen, 25 Bauprojekte in Tibet, Indien und Nepal mitfinanziert.

Aktuell beginnen wir den Neubau der ersten tibetischen Frauenakademie in Dharamsala zu verwirklichen. **Bildung ist die Basis für jede gelingende Kultur.**

Jetzt, nach 60 gelebten Jahren im Exil – am 27. März 1959 erreichte der geflüchtete Dalai Lama Indien – benötigt diese tibetische Exilgesellschaft weiterhin bestmögliche Bildungseinrichtungen, um für die erhoffte Rückkehr in ihre Heimat optimal gerüstet zu sein, ihre tibetische Kultur wieder aufzubauen, ihre eigene Sprache – im von Chinesen besetzten Tibet – wieder sprechen zu dürfen sowie eine demokratisch ausgerichtete Zivilgesellschaft neu zu gestalten.

Dies ist die Zielsetzung des Tibet Förderkreises und all unserer bisher geleisteten Projekte.

Ich bitte Sie weiterhin eine mögliche Rückkehr der Tibeter in ihr Land nicht auszuschließen, egal wie aussichtslos die Bedingungen auch gerade erscheinen mögen. Lesen sie dazu auch den folgenden Artikel mit einem interessanten Traum des Dalai Lama.

### Never give up – the truth will win!

*Drei ganz besondere Träume des 14. Dalai Lama vor 60 Jahren*

Auf der einen Seite hat die chinesische Regierung wirklich Angst vor dem Friedensnobelpreisträger, dem Dalai Lama, und spielt auf Zeit, um Konfrontationen zu vermeiden. Auf der anderen Seite ist Seine Heiligkeit immer noch sehr optimistisch, noch zu seinen Lebzeiten nach Tibet zurückkehren zu können. Hauptgrund des Optimismus: China hat Angst, weil die Wahrheit auf der Seite Tibets steht!

Egal wie lange die chinesische Regierung die Tibet-Frage beiseite schiebt, sie wird nicht mit der Zeit verschwinden. Letztendlich wird sich die Wahrheit durchsetzen. Am Vorabend der Flucht Seiner Heiligkeit des Dalai Lama nach Indien, 1959, hatte er drei Träume. Der erste handelte von Blutvergießen. Kurz danach, während der Invasion und Besetzung Tibets durch China starben eine Million Tibeter. Der zweite Traum seiner Heiligkeit des Dalai Lama handelte von ihm selbst, wie er weiß gekleidete Menschen traf. Als seine Heiligkeit am 31. März 1959 in Bomdila in Arunachal Pradesh eintraf, traf er dort Inder in weißen Kleidern. Jawaharal Nehru und Rajendra Prasad, die er kurz darauf kennenlernte, trugen weiße Khadi.

Der dritte Traum des Dalai Lama war, dass er mit Licht in den Potala-Palast zurückkehrte und „mit dem tibetischen Volk wiedervereint würde“. Hoffen wir, dass die Zeit auch diesen dritten Traum erfüllen wird.

Lasst uns all unseren Optimismus zum Positiven bündeln, dass der Traum des 14. Dalai Lama, in den Potala-Palast zurückzukehren, wahr werden wird.

Wilfried Pfeffer

### Dharamsala Studienreise 18. Oktober – 2. November

16 Tage, Kosten € 2650,- (alles inklusive).  
Reiseleitung: Wilfried Pfeffer.

[www.tibet-kailash-haus.de/reisen](http://www.tibet-kailash-haus.de/reisen)

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](mailto:info@tibet-kailash-haus.de)  
[www.tibet-kailash-haus.de](http://www.tibet-kailash-haus.de)

Spendenkonto Volksbank Freiburg (BIC GENODE61FR1)  
für Exilprojekte: IBAN DE78 6809 0000 0051 8200 02  
für tibetische Patenschaften: IBAN DE56 6809 0000 0051 8200 10  
für Projekt „weltwärts“: IBAN DE59 6809 0000 0051 8200 53



## Es gibt keine Freiheit in Tibet

Interview der Badischen Zeitung mit Dr. Lobsang Sangay, dem Präsidenten der tibetischen Exilregierung, über die Menschenrechtslage in seiner Heimat vom 4. November 2018

### BZ: Herr Sangay, wie hat sich die Menschenrechtslage in den vergangenen Jahren entwickelt?

SANGAY: Es gibt keine Freiheit in Tibet. In den vergangenen sieben Jahren hat das chinesische Regime ein straffes und repressives Kontrollsystem aufgebaut. Die Tibeter müssen alle paar hundert Meter ihre Identitätskarten mit biometrischen Daten vorzeigen. So kann die Regierung genau verfolgen, wer wohin geht. Dazu gibt es überall Überwachungskameras. Wenn sich zum Beispiel Nomadengruppen besonders oft fortbewegen, könnte sie das in Augen der chinesischen Überwacher verdächtig machen.

### BZ: Was bedeutet das für die Tibeter?

SANGAY: Mit Hilfe von Software können die chinesischen Sicherheitskräfte vorhersehen, wenn es zu großen Menschenansammlungen kommt. Das ist erst kürzlich geschehen. So wollten sich mehrere Tausend Tibeter im buddhistischen Kloster Ganden Namgyeling versammeln und beten. Als sie dort ankamen, wurden sie von 700 bis 800 chinesischen Soldaten empfangen. Also wusste die Regierung bereits, dass sich viele Pilger auf den Weg zum Kloster machen, sonst wären nicht so viele Soldaten dort gewesen. 98 Prozent der buddhistischen Klöster in Tibet wurden im Übrigen zerstört. Das Überwachungssystem, das die chinesische Führung in Tibet installiert hat, wird jetzt in Xinjiang aufgebaut, wo die muslimische Minderheit der Uiguren lebt.

### BZ: Was heißt das?

SANGAY: Der für die Überwachungssysteme Verantwortliche ist aus Tibet nach Xinjiang versetzt worden. Was er bei uns in sieben Jahren aufgebaut hat, soll er in Xinjiang nun innerhalb eines Jahres machen. Es heißt, dass in Xinjiang bis zu eine Million Menschen in Lagern inhaftiert sind. Die Chinesen nennen sie Umerziehungslager. In Xinjiang wiederholt sich also, was wir aus Tibet kennen. Dort sitzen noch tausende Menschen in Lagern. 153 Menschen haben sich seit 2011 in Tibet aus Protest gegen die Unterdrückung selbst verbrannt. Wir als Exilregierung lehnen das allerdings ab. Die Tibeter sollen leben, nicht sich töten.

### BZ: Inwieweit versucht die Führung in Peking, Tibet durch Ansiedlung von Chinesen chinesisch zu machen?

SANGAY: In den größeren Städten sind die Chinesen inzwischen in der Mehrheit. Allerdings nur im Sommer. Da es bei uns im Hochgebirge im Winter sehr kalt ist, kehren viele Chinesen in dieser Jahreszeit nach China zurück. Unser schwieriges Klima hilft also, dass sich Chinesen nicht dauerhaft in Tibet ansiedeln.

### BZ: Es heißt, dass die Frau von Chinas Präsident Xi Jinping dem Buddhismus gegenüber aufgeschlossen ist. Ist davon nichts zu spüren?

SANGAY: Bisher nicht. Es stimmt aber, dass es Indizien gibt, dass Xi Jinpings Frau Buddhistin ist. Und auch Xi Jinpings Vater war es wohl. Er hatte enge Kontakte zum früheren Panchen Lama, der zweithöchsten religiösen Autorität der tibetischen Buddhisten. Bei einem Besuch in China schenkte der Dalai Lama Xi Jinpings Vater eine Armbanduhr. Die hat dieser viele Jahre getragen. Wir brauchen Zeit und Geduld und hoffen, dass der Sohn seinem Vater ähnlich ist.

### BZ: Glaubt der Dalai Lama, der jetzt 83 Jahre alt ist, dass er irgendwann aus seinem Exil nach Tibet zurückkehren wird?

SANGAY: Er glaubt fest daran. Vorerst möchte er aber die Wudang-Berge in China besuchen. Sie sind eine wichtige buddhistische Pilgerstätte. Er hat schon mehrere Anträge gestellt. Bisher sind sie nicht genehmigt worden. Vielleicht könnte ja Kanzlerin Angela Merkel, die gute Kontakte zur chinesischen Führung hat, ein gutes Wort für ihn einlegen?

### BZ: Inwieweit hat die deutsche Regierung Einfluss auf Peking?

SANGAY: Wir hoffen, dass sich Angela Merkel am Ende ihrer Regierungszeit noch einmal stark für uns Tibeter macht. So könnte sie darauf dringen, dass Peking wieder das Gespräch mit dem Dalai Lama aufnimmt. Die französischen Präsidenten Mitterrand und Chirac hatten in früheren Zeiten durchaus ein paar Erfolge. Immerhin gab es inzwischen 2002 und 2010 Gespräche zwischen China und dem Dalai Lama. Merkel könnte das jetzt auch probieren mit ihrer Bedeutung als eine der wichtigsten Politikerinnen der Welt.

*Lobsang Sangay, Jahrgang 1968, wurde im Exil im nord-indischen Darjeeling geboren. Er studierte Jura an der Harvard Law School. 2011 wählten ihn die Exiltibeter mit 55 Prozent der Stimmen zu ihrem Präsidenten. Lobsang Sangay hat noch nie die Heimat seiner Vorfahren besucht.*

### Tibetische Medizin und Astrologie TTM-Kongress vom 1. – 3. März im TKH

Frau Dr. Chime Dolkar und die Astrologin Lhamo Yangchen vom Men Tsee Khang Institut (Dharamsala) gestalten mit Wilfried Pfeffer und Sibylle Vogel einen Kongress mit folgenden Themen:

- Ernährungslehre
- Unverträglichkeiten
- Tumorbildungen
- Frauenkrankheiten
- Anti-Aging
- Psychosomatische Zusammenhänge
- Diagnostiktechniken
- Tibetische Medizin und Astrologie
- Pulsberatungen
- Astrologische Beratungen

Das genaue Programm wird im Februar auf unserer Internetseite veröffentlicht.

## Spendenbericht 2018

### Tibet Förderkreis e. V.

<b>Guthaben aus 2017</b>	<b>€ 28 254,28</b>
<b>Einnahmen</b>	<b>€ 503 550,87</b>
weltwärts Bundesmittel	€ 15 747,00
<b>Ausgaben</b>	<b>€ 311 560,11</b>
<b>Restguthaben</b>	
<b>zum 31. 12. 2018</b>	<b>€ 235 992,04</b>

### Patenschaften

#### Dharamsala:

Kinder und Familien	€ 26 740,00
Bildungsministerium	€ 4 310,00
Dölma Ling Nonnenkloster	€ 8 000,00

#### Rewalsar:

Yogis, Nonnen, Kinder, Familien	€ 49 506,00
---------------------------------	-------------

#### Bir:

Kinder, Familien	€ 2 385,00
------------------	------------

### Humanitäre Projekte

Tse Chock Ling Kloster	€ 13 488,00
Frauenakademie Neubau	€ 120 000,00
Tibet World, Freiwilligenzentrum mit weltwärts-Projekten	€ 6 878,00
LIT Sprachschule Dharamsala	€ 1 830,00
Dr. T. Loden Clinic, Darjeeling	€ 15 000,00
Democratic Awareness	€ 12 195,00
Thubten Pension	€ 1 161,00
Umweltreferat Dharamsala	€ 1 464,00
Medical council, Dharamsala	€ 2 439,00
Drikung Kloster, Rewalsar	€ 4 500,00
Tenzin Library, Rewalsar	€ 3 050,00
Lama Tendar, Rewalsar	€ 2 000,00
Gelek Stipendium	€ 2 439,00
Nyung Neh Centre, Bir	€ 602,00
Tibet Theatre, Lhakpa	€ 732,00
Padma Ling, Bern	€ 500,00

#### Summe Spenden-

<b>ausgaben 2018</b>	<b>€ 279 219,00</b>
----------------------	---------------------

### Verwaltung

Verwaltungskosten	€ 1 955,37
Versicherungen	€ 1 912,27
weltwärts Durchführungskosten	€ 13 731,94
Büromiete	€ 4 800,00
Druck, Porto etc.	€ 9 097,32
Kontoführungskosten	€ 844,21

#### Summe

<b>Verwaltung 2018</b>	<b>€ 32 341,11</b>
------------------------	--------------------

## Veranstaltungsinfos

### Meditationsseminare mit Wilfried Pfeffer

#### Schau nach innen. Meditationskurse für Einsteiger

Wir üben die Grundlagen zur Meditation mit verschiedenen buddhistischen Visualisations-, Analyse- und Mantratechniken.

10 × montags, 18–19 Uhr, 14. Januar bis 25. März

10 × montags, 18–19 Uhr, 6. Mai bis 17. Juli

Kosten € 10,- pro Sitzung



#### Friedensmeditation „Mit Mitgefühl die Welt verändern“

Geführte Meditation zu aktuellen Problemen der Zeit mit Weisheits-Reflexionen zur Bewusstseinsbildung. Ziel ist es, mehr Klarheit, innere Ruhe und mentale Souveränität zu finden und diese in unseren Alltag positiv zu integrieren.

Jeden Montag, 19.15–20 Uhr

Offene Gruppe, Teilnahme € 5,- pro Sitzung

### MBSR-Kurse mit Antje Koch

MBSR ist ein auf Achtsamkeitspraxis beruhendes Stressreduktionsprogramm. Es verbindet weltanschaulich neutrale Meditationsübungen in Ruhe und Bewegung mit praktischen Übungen für den achtsamen Umgang mit Stress, herausfordernden Emotionen und Lebenslagen im Alltag. Das Kursformat ist standardisiert und wissenschaftlich erforscht.

8 × donnerstags, 20 –22.30 Uhr, 17. Januar bis 14. März

8 × donnerstags, 20 –22.30 Uhr, 21. März bis 23. Mai

Kursgebühr € 320,- inkl. Teilnehmerbuch und Audiomaterial

Info/Anm. Antje Koch, 0176 60866361, [www.achtsamkeitstraining-freiburg.de](http://www.achtsamkeitstraining-freiburg.de)



### Selbstsatsang mit Pabloandres

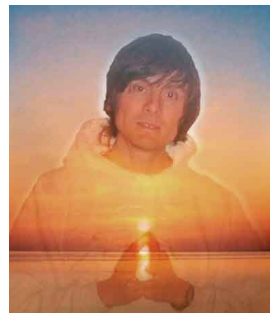
Ein Selbstsatsang ist ein Heilungsgebet. Diese Art von Gebet gründet aber nicht in Religionsglauben, sondern in Selbsterkenntnis. In einem Selbstsatsang eröffnen wir ein „Bewusstseinsfeld“ in dem Heilungswunder geschehen und spontane Heilungen eintreten können. Spontane Heilung ist Heilung, die von selbst geschieht. Die allmähliche spontane Selbstheilung ist eine Nebenwirkung der Erfahrung des Göttlichen in uns selbst. Pabloandres bietet diese Erfahrung als „Entwicklung eines Heilungsbewusstseins durch spirituelle Heilungsbegleitung“ an.:

Montag, 4. Februar, 20.15 Uhr

„Die heilende Kraft des Betens“. Buchvorstellung mit Pabloandres.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur individuellen Terminabsprache für ein angeleitetes Selbstsatsang mit Pabloandres

[www.heilungssegen.de](http://www.heilungssegen.de) und [www.heilungswunder.eu](http://www.heilungswunder.eu)



### „Erfüllt Leben – selbstverständlich?“

#### Mit Bhashkar Perinchery

Der Schwerpunkt dieses Workshops ist, bewusst zu entdecken, zwischen wahren Bedürfnissen und von außen geprägten Vorstellungen zu unterscheiden, um frei und erfüllt zu leben. Die Teilnehmer finden Unterstützung durch einführende Gespräche, bewusstseinsfördernde Übungen und verspielte Auseinandersetzung mit sich selbst.

Samstag, 16. März, 10 – 17 Uhr

Kosten € 90,-



## Workshops mit Sandra Reichner

### Ethik und mein Leben

Reflektion im gemeinsamen Austausch über das Entstehen von Handlungen generell, Ethik im Alltag in Bezug auf Kommunikation, Beziehungen, Arbeitswelt, Konsum etc., Analyse der meist automatisch ablaufenden Urteilsprozesse und Handlungsmuster, ethische Zwickmühlen, Grenzen und Chancen. Erlernen von Techniken (u.a. analytische Meditation) zur Weiterentwicklung ethischer Bewusstheit als individueller Beitrag zu einer lebenswerteren Gesellschaft. Wie kann eine universal gültige, weltanschaulich neutrale Grundlage für ethisches Verhalten aussehen?



**Sa./So. 23./24. März, 10 – 17 Uhr**

Kosten € 85,-

### Workshop Kommunikation

„Man kann nicht nicht kommunizieren“. (Paul Watzlawick)

Oft entstehen Probleme und Konflikte nur deshalb, weil „ungeschickt“ kommuniziert wird. Was ist Kommunikation, was passiert dabei eigentlich? Wie kann man ethisch kommunizieren, auf wohlwollende, gewaltfreie und achtsame Weise? Wie kommt genau das beim Gesprächspartner an, was ich wirklich mitteilen möchte? Wie höre ich, was wirklich mitgeteilt wird? Wie drücke ich meine Bedürfnisse eindeutig, ohne Vorwürfe und respektvoll aus? Wie äußere ich meine Meinung, ohne die des anderen zu verurteilen?

**Sonntag, 5. Mai, 10 – 17 Uhr** sowie

**Sonntag, 26. Mai, 10 – 17 Uhr**

Kosten jeweils € 55,-

## Zanskar – Leben am Ende der Welt



Begleiten Sie uns auf eine Reise nach Zanskar an das Ende der Welt und sehen Sie, wie Menschen sich in dieser kargen Hochgebirgswüste ein Leben eingerichtet haben. Erleben Sie den Wandel der Zeit durch die Einflüsse der Moderne. Begegnen Sie den Zanskaris und insbesondere den Kindern, die Ihnen durch das Fotoprojekt „Kamerakidz“ ihren Blick auf ihr tägliches Leben zeigen.

**Samstag, 30. März, 19.30 Uhr**

Multivisionsvortrag mit Nana Ziesche

Abendkasse € 8,- (erm. € 5,-)

## Jahresgruppe Tonglen-Meditation mit Yesche U. Regel

Das Programm besteht aus 4 Wochenend-Modulen, dem ein öffentlicher Einführungsabend und Übungstag vorausgehen. Als Jahresgruppe soll sich dann eine geschlossene Gruppe bilden, die das ganze Programm durchführt. Hierzu ist eine verbindliche Anmeldung bis Mai 2019 notwendig.



Die Module beginnen jeweils am Freitagabend von 19 – 21 Uhr und gehen weiter am Samstag von 10 – 18 Uhr und am Sonntag von 10 – 13 Uhr.

Die Kursgebühr für die ganze Jahresgruppe beträgt € 800,- und umfasst ein Vorgespräch (persönlich oder telefonisch), die Möglichkeit zu persönlicher Begleitung während des ganzen Jahres, ein Nachgespräch sowie CDs für die Übung zwischen den Modulen.

Weitere Infos und Anmeldung direkt bei Yesche U. Regel unter 0228 96913571 oder per E-Mail ([yesche-regel@t-online.de](mailto:yesche-regel@t-online.de)).

**Freitag, 12. April, 19.30 – 21.30 Uhr**

Einführungsabend, Kosten € 20,-

**Sonntag, 14. April, 10 – 16 Uhr**

Übungstag, Kosten € 60,-

**7. – 9. Juni (Pfingstweekende)**

Modul 1: Die traditionellen Grundlagen der Tonglen-Praxis im Buddhismus

Die weiteren Modultermine sind 27.–29. September (Modul 2: Selbstgefühls-Meditation), 29. Nov. – 1. Dez. (Modul 3: Altruistisches Mitgefühl) und 28. Feb. – 1. März 2020 (Modul 4: Vertiefung und Klären von Schwierigkeiten bei der Praxis).

[www.paramita-projekt.de](http://www.paramita-projekt.de) und [www.yesche.de](http://www.yesche.de)

## Achtsamkeit und Mitgefühl ins Leben bringen

Jahresgruppe mit Prof. em. Dr. Uli Pfeifer-Schaupp

Die Jahresgruppe ist gedacht für Menschen, die die Praxis von Achtsamkeit, Mitgefühl und Meditation längerfristig in ihr Leben integrieren möchten. Wir praktizieren in der Tradition von Thich Nhat Hanh (Plumvillage). Dabei ist die Unterstützung der Gemeinschaft, der Sangha, und der Austausch über die Praxis von zentraler Bedeutung. Eine Teilnahme ist deshalb nur an der ganzen Gruppe möglich.



Bitte jeweils einen (vegetarischen) Beitrag für das achtsame Mittagessen mitbringen.

**Termine jeweils Samstag, 10 – 17 Uhr**

11. Mai, 21. September, 23. November, 13. Dezember  
Kosten insgesamt € 250,-

Info und Anmeldung: [pfeifer-schaupp@web.de](mailto:pfeifer-schaupp@web.de)

## Liebe – mehr als nur ein Gefühl

Buddhistische Inspirationen für unsere Welt. Mit Sylvia Kolk

Oft fühlen wir uns getrennt von anderen, fürchten uns vor Nähe, um uns gleichzeitig nach eben dieser Nähe zu sehnen. Die buddhistische Metta-Praxis von Liebe, Mitgefühl und Weisheit entzieht dieser Vorstellung von Getrenntsein den Boden. Ein Prozess, den unsere zerrissene Welt braucht.



**Freitag, 17. Mai, 20 Uhr**

Vortrag, Kosten € 10,- (erm. € 8,-)

**Samstag, 18. Mai, 10 – 17.30 Uhr**

Übungstag, Kosten € 70,- (erm. € 60,-)

Anmeldung bei Marlot Prester, 0761 2909551, marlotprester@gmx.de

## TTM Therapie Workshop mit Dr. Loden (Darjeeling)

Dr. Loden wird an diesen Tagen praktische Anwendungen lehren von: Moxa, Ölmassagen, Schröpfen, Goldene Nadel, medizinische Heilbäder, Grundlagen zur Puls- und Urindiagnose sowie zur Ernährungslehre. Ziel dieses Workshops ist es, für seine persönliche Gesundheitsprophylaxe Anregungen und Handlungsmöglichkeiten auch zur Selbsttherapie zu erfahren. Medizinische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, lediglich eine pragmatische Motivation. Wilfried Pfeffer wird für Einsteiger die theoretischen Grundlagen erläutern.



**Donnerstag, 20. Juni, 10 – 18 Uhr**

Theoretische Grundlagen mit Wilfried Pfeffer (nicht notwendig für TTM-Kundige)

**Fr./Sa., 21./22. Juni, 10 – 18 Uhr sowie So., 23. Juni, 10 – 16 Uhr**

Workshop mit Dr. Loden

Kosten € 70,- pro Tag (So. € 50,-), Gesamter Kurs (4 Tage) € 220,-

## Menschliche Friedensfähigkeit stärken – Nährboden für Aggression austrocknen

Prof. Dr. Joachim Bauer ist Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut. Einem großen Publikum ist er durch seine populärwissenschaftlichen Bücher u. a. aus der Gehirnforschung bekannt.



**Montag, 24. Juni, 20.15 Uhr**

Vortrag und Diskussion mit Prof. Dr. Joachim Bauer  
Abendkasse € 10,- (erm. € 7,-)

## Sommerfest und Dalai-Lama-Geburtstag

Der Dalai Lama wird am 6. Juli 84 Jahre alt, davon lebte er 60 Jahre im indischen Exil. Lama Tendar wird zu diesem Anlass ein Sandmandala streuen und die neuen Galerieräume im TKH werden mit einer Thanka-Ausstellung eröffnet.

Wir feiern ein kulinarisches buddhistisches Musik-Fest.

**Samstag, 6. Juli, 16 – 21 Uhr**

Sommerfest im Garten des TKH



## Zhan Zhuang Qigong mit Michael Vetter

Beim Zhan Zhuang Qigong gibt es verschiedene statische Positionen sowie Bewegungsmuster die langsam und achtsam ausgeführt werden. Es wird mit mentalen Bildern gearbeitet, um körperliche und geistige Blocken zu finden und aufzulösen.

Immer **dienstags, 11 – 12 Uhr** sowie **donnerstags 16 – 17.30 Uhr**  
Teilnahme auf Spendenbasis

## Termine in anderen Städten

**Esslingen** Familienzentrum, Bachstr. 6

**Fr., 25. 1., 19.30 Uhr** Das Gemeinnis der Selbstheilung und Prophylaxe in der TTM

**Erfurt** Salinenstraße 141, 0361 3731705

**Fr., 29. 3., 19 Uhr** Das Gemeinnis der Selbstheilung und Prophylaxe in der TTM

**Triptis** Jutta Rösler, 036482 30659

**Sa./So., 30./31. März** Die fünf Elemente und ihre organischen Entsprechungen – Die Weisheit der Inkas – Meditation mit Mantra-Praxis

**Ulm** Familienbildungsstätte, Sattlergasse 6, 0731 962860

**Sa., 11. 5., 10–17 Uhr** Unsere erleuchteten Ich-Anteile – oder was ist wirkliches Glück?

**So., 12. 5., 9–13 Uhr** Meditation und Mantra-praxis

Alle Veranstaltungen mit Wilfried Pfeffer.

**Aktuelle Termine immer unter**  
[www.tibet-kailash-haus.de](http://www.tibet-kailash-haus.de)

## Losar

### tibetisches Neujahrsfest Erde-Schwein-Jahr 2146

**So., 10. Februar, 15 – 18 Uhr**

Botschaft des Dalai Lama, Astrologischer  
Ausblick, Meditation mit Tsog Puja

## Mythologische Organbilder in der TCM

Mit Harald Pfeffer-Cordes  
[www.wir-machen-tcm.de](http://www.wir-machen-tcm.de)

8. Feb.: Lunge

15. März: Dickdarm

29. März: Magen

26. April: Milz/Pankreas

10. Mai: Herz;

7. Juni: Dünndarm;

5. Juli: Blase

Jeweils Freitag, 19 – 21 Uhr

## Sonntags-Matinee

Mit Marlot Prester

27. Januar

17. Februar;

17. März

28. April;

16. Juni

14. Juli

Jeweils Sonntag, 11 – 12.30 Uhr

## Regelmäßige Gruppen im Tibet Kailash Haus

### Der Montag im TKH

**16.15 – 17.15 Uhr**

Kreativer Kindertanz (3–10 Jahre)  
mit Ingrid Kühnert (0176 56717389)

**19.15 – 20.00 Uhr**

Meditation mit Wilfried Pfeffer, offene Gruppe

**20.15 – 22.00 Uhr**

Welt-Sinn-Gesprächskreis: Vorträge mit Diskussion,  
offene Gruppe (siehe rechte Spalte)

### Der Dienstag im TKH

**8.15 – 10.30 Uhr**

Shine Meditation, Ashtanga Yoga, Mysore Praxis  
mit Eva Pautsch, (0177 6991824)

**11.00 – 12.00 Uhr**

Qigong mit Michael Vetter (0157 54896692)

**16.30 – 18.00 Uhr**

Rückenschule mit Ingrid Müller, (0761 277030)

**18.00 – 19.30 Uhr**

Yoga und Meditation 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,  
(07633 801030)

### Der Mittwoch im TKH

**8.15 – 10.30 Uhr**

Shine, Ashtanga Yoga, Mysore mit Eva Pautsch

**17.15 – 19.00 Uhr**

Yoga-Meditation – Achtsame Körperarbeit und  
tiefes Gewahrsein mit Matthias Braeunig

**18.00 – 19.30 Uhr**

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

**19.00 – 20.00 Uhr**

Medizinbuddha-Puja mit Claudia Jäger  
(Padma Ling), (0761 74935)

**20.00 – 22.00 Uhr**

Tibetisches Heilyoga/Kum Nye (Tarthang Tulku),  
offene Gruppe (Info unter 0761 640357)

### Der Donnerstag im TKH

**8.15 – 10.30 Uhr**

Shine, Ashtanga Yoga, Mysore mit Eva Pautsch

**11.00 – 12.00 Uhr**

Offene Achtsamkeitspraxis mit Antje Koch  
(0176 60866361)

**16.00 – 17.30 Uhr**

Qigong mit Michael Vetter

**18.00 – 19.30 Uhr**

Hatha-Yoga mit Konstantin Stenin (0176 88053937)

**19.30 – 21.00 Uhr**

Ayya Khema Meditation mit Marlot Prester,  
(0761 2909551)

### Der Freitag im TKH

**8.30 – 10.30 Uhr**

Shine, Ashtanga Yoga, Mysore mit Eva Pautsch

**10.30 – 12.00 Uhr**

Yoga und Meditation mit Christa Wiemann

**15.30 – 17.00 Uhr**

Kundalini-Yoga mit Georg Leser (0157 33217597)  
(ab 1. März)

## Veranstaltungen im Tibet Kailash Haus

**So., 10. Februar, 15 – 18 Uhr**

Losar – tibetisches Neujahrsfest 2146

**Sa., 16. Februar, 10 – 13 Uhr**

Wege aus der Krise mit Besusstseinsentwicklung.  
Seminar mit Odette Sales

**Sa., 16. Februar, 14 – 18 Uhr**

„Zeit für mich“. Achtsamkeitspraxis, ein Nachmit-  
tag zum Üben und Vertiefen mit Gabriela Schwind  
[www.gabrielaschwind.com](http://www.gabrielaschwind.com)

**Mi., 6. März, 18.30 Uhr**

Interreligiöses Friedensgebet

**Do., 7. März, 19.30 Uhr**

Transpersonales Forum

**8. – 10. März, 10 – 16 Uhr**

Kum Nye Seminar mit Matthias Steurich

**Sa., 9. März, 12 – 17 Uhr**

Tibet Mahnwache am Bertoldsbrunnen

**Sa., 16. März, 10 – 17 Uhr**

„Erfüllt leben – selbstverständlich?“  
Mit Bashkar Perinchery

**Do., 21. März, 20 – 22 Uhr**

Beginn des MBSR-Kurses mit Antje Koch  
[www.achtsamkeitstraining-freiburg.de](http://www.achtsamkeitstraining-freiburg.de)

**23./24. März, 10 – 17 Uhr**

„Ethik und mein Leben“. Mit Sandra Reichner

**Sa., 30. März, 19.30 Uhr**

„Zanskar“. Multivisionsvortrag mit Nana Ziesche

**31. März – 7. April**

Frau Nina Dul (Polen). Heilmeditationen und  
Auraseminar [www.ninadul.de](http://www.ninadul.de)

**12. – 14. April**

Tonglen-Seminar mit Yesche U. Regel

**So., 5. Mai, 10 – 17 Uhr**

Kommunikations-Workshop mit Sandra Reichner

**17./18. Mai, 10 – 17 Uhr**

„Liebe – weit mehr als ein Gefühl“. Mit Sylvia Kolk

**So., 26. Mai, 10 – 17 Uhr**

Kommunikations-Workshop mit Sandra Reichner

**Do., 6. Juni, 19.30 Uhr**

Transpersonales Forum

**7. – 9. Juni**

Tonglen-Seminar mit Yesche U. Regel

**20. – 23. Juni**

TTM Therapie Workshop mit Dr. Loden

**Mo., 24. Juni, 20.15 Uhr**

Menschliche Friedensfähigkeit stärken –  
Nährboden für Aggression austrocknen.  
Vortrag mit Prof. Dr. Joachim Bauer

**Sa., 29. Juni, 19 Uhr**

Indisches Konzert mit dem Maharaj Trio

**Sa., 6. Juli, 16 – 21 Uhr**

Dalai Lama Geburtstag und Sommerfest mit  
Lama Tendar

## Welt-Sinn-Gesprächskreis: Vorträge mit Diskussion

jeweils Montagabend, 20.15 Uhr

**21. Januar**

Das tibetische Lebensrad psychologisch gedeutet.  
Mit Wilfried Pfeffer

**28. Januar**

Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens.  
Mit Sandra Reichner

**4. Februar**

„Die heilende Kraft des Betens“. Buchvorstellung  
mit dem Autor und Heiler Pabloandres

**11. Februar**

Wege aus der Krise mit Bewusstseinsentwicklung.  
Mit Odette Sales

**18. Februar**

Emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz.  
Mit Lama Kunga Dorje

**25. Februar**

Das Geheimnis des positiven Fühlens.  
Mit Dr. Spiegel

**11. März**

Ethik im Leben. Mit Sandra Reichner

**18. März**

Säkulare Ethik im Christentum und Judentum

**25. März**

Säkulare Ethik im Islam und Bahai

**8. April**

Säkulare Ethik im Buddhismus und Hinduismus

**15. April**

Leerheit und Weisheit.  
Mit Tenzin Lodoe (Zürich)

**6. Mai**

Heile dein Fühlen. Mit Dr. Spiegel

**20. Mai**

Der Bodhisattva-Aspekt und Maitreya in der  
westlichen Spiritualität. Mit Thomas Schickler

**27. Mai**

Die Idee unseres physischen Bauplans aus anthro-  
pologischer Sicht. Mit Thomas Schickler

**3. Juni**

Weltspiritualität heute. Mit Thomas Schickler

**24. Juni**

Menschliche Friedensfähigkeit stärken,  
Nährboden für Aggression austrocknen.  
Mit Prof. Dr. Joachim Bauer

**1. Juli**

Das Schatten-Ich. Mit Dr. Spiegel

**15. Juli**

Interreligiöser Dialog

*Irrtum und Änderungen vorbehalten.*

*Sämtliche Termine immer aktuell unter  
[www.tibet-kailash-haus.de/veranstaltungen](http://www.tibet-kailash-haus.de/veranstaltungen)*