

# Einführung in die Lehre des Buddha

21.02.2026 - 07.11.2026



## Kurs 803 mit Karin Krämer - Präsenzveranstaltung

In diesem Kurs setzen wir uns mit den Grundlagen der Lehre des Buddha's auseinander. Wir erforschen die Aussagen des Buddha's und deren Bedeutung für unser tägliches Leben. Wir meditieren gemeinsam in der Stille und es gibt geführte Meditationen.

Zwischen den Kursterminen versuchen wir durch kleine Übungen das Gehörte in unserem Alltag auszuprobieren und tauschen uns mit anderen Kursteilnehmer:innen über unsere Erfahrungen aus. Eine tägliche Meditationspraxis in diesem Kursjahr wird empfohlen.

Für Meditationsanfänger gibt es am ersten Kurstag auf Wunsch eine kurze Einführung in die Sitz – und Gehmeditation

**Karin Krämer**, meditiert und besucht Retreats seit 1994. Zuerst in der christlichen Tradition und seit 2012 im Buddha-Haus. Wichtige spirituelle Wegbegleiter:innen Tina Künstner, Lisa Freund, Bhante Seelawansa, Elfi Schmitt

**Termine:** 8 x Samstag

21.02., 28.03. 25.04., 23.05., 27.06., 12.09., 10.10. und 07.11.

**Zeit:** 14.00 - 17.00 Uhr

**Kursgebühr:** 200 bis 250 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)

Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.