

Jahreskurse / Die vier Ebenen des Glücks

19.01.2026 - 04.12.2026



Kurs 801 , Kurs 804 und Kurs 805

mit Tina Künstner

Wir alle sehnen uns danach, ein glückliches Leben zu führen. Die Wege, die wir dabei einschlagen, sind vielfältig. Manche führen zu einem tiefen, nachhaltigen Glück, während andere lediglich kurzfristige Freude bringen. In der buddhistischen Lehre werden vier Ebenen des Glücks beschrieben: die Welt der Sinne, die vier göttlichen Verweilungsstätten – bedingungslose Liebe, Mitfreude, Mitgefühl und Gleichmut –, die meditativen Vertiefungen und schließlich die Einsichtsstufen.

In dieser Jahresgruppe werden wir gemeinsam erforschen, was Glück für uns bedeutet und welche Wege zu einem erfüllten Leben beitragen. Wir setzen uns mit den vier Ebenen des Glücks auseinander, entdecken, wie wir sie erfahren können, und erkunden, was uns dabei unterstützt, sie in unser Leben zu integrieren. Mit Vorträgen, stillen und geführten Meditation, dem Austausch zu zweit und in der Gruppe und achtsamen Körperübungen vertiefen wir das Thema, stärken unsere spirituelle Praxis und fördern die Verbundenheit untereinander.

Tina Künstner, Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes und Yogalehrerin BDY/EYU. Meditationspraxis seit 1986; Mitbegründerin des Buddhahaus Stuttgart. Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer/innen und Wegbegleiter/innen sind Ayya Khema, Roland Nyanabodhi und Marie Mannschatz.

Kurs 801 mit Tina Künstner

Termine: 8 x Montagabend

19.01., 09.02., 16.03., 11.05., 29.06., 12.10., 09.11. und 30.11.2026

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Dieser Kurs findet als Präsenzveranstaltung im Raum Stuttgart statt.

Kurs 804 mit Tina Künstner

Termine: 8 x Freitagnachmittag

23.01., 13.02., 20.03., 08.05., 03.07., 16.10., 13.11. und 04.12.2026

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

Ort: Dieser Kurs findet als Präsenzveranstaltung im Buddhahaus Stuttgart statt.

Kursgebühr für Kurs 801 und Kurs 804: pro Kurs 200 - 250 Euro (nach eigenem Ermessen).

Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

Kurs 805 mit Tina Künstner

Termine: 8 x Mittwohabend

21.01., 11.02., 18.03., 06.05., 01.07., 14.10., 11.11. und 02.12.2026

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr für Kurs 805: 140 bis 200 Euro (nach eigenem Ermessen).

Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

Dieser Kurs findet als Online-Veranstaltung über Zoom statt.

Für diese Kurse sind verbindliche Anmeldungen erforderlich.