

MEDITATIONSZENTRUM
BuddhaHaus
Stuttgart
2026



Meditationszentrum
BuddhaHaus
Stuttgart



HERZLICH WILLKOMMEN IM BUDDHA-HAUS STUTTGART

Inmitten der Großstadt bietet unser Meditationszentrum die Möglichkeit des Rückzugs und des Innehaltens. Unser Angebot richtet sich an alle, die Achtsamkeit und Meditation erlernen und praktizieren wollen und sich von der Lehre Buddhas angesprochen fühlen – unabhängig von der Religionszugehörigkeit.

Unser Verständnis von Meditation und Buddhismus basiert auf der Lehrdarlegung der Nonne Ayya Khema. Das Zentrum wird von einer Gruppe Praktizierender geführt.

Der Erhalt des Zentrums erfolgt durch die Spenden seiner Besucherinnen und Besucher sowie das ehrenamtliche Engagement der Gruppe Praktizierender.

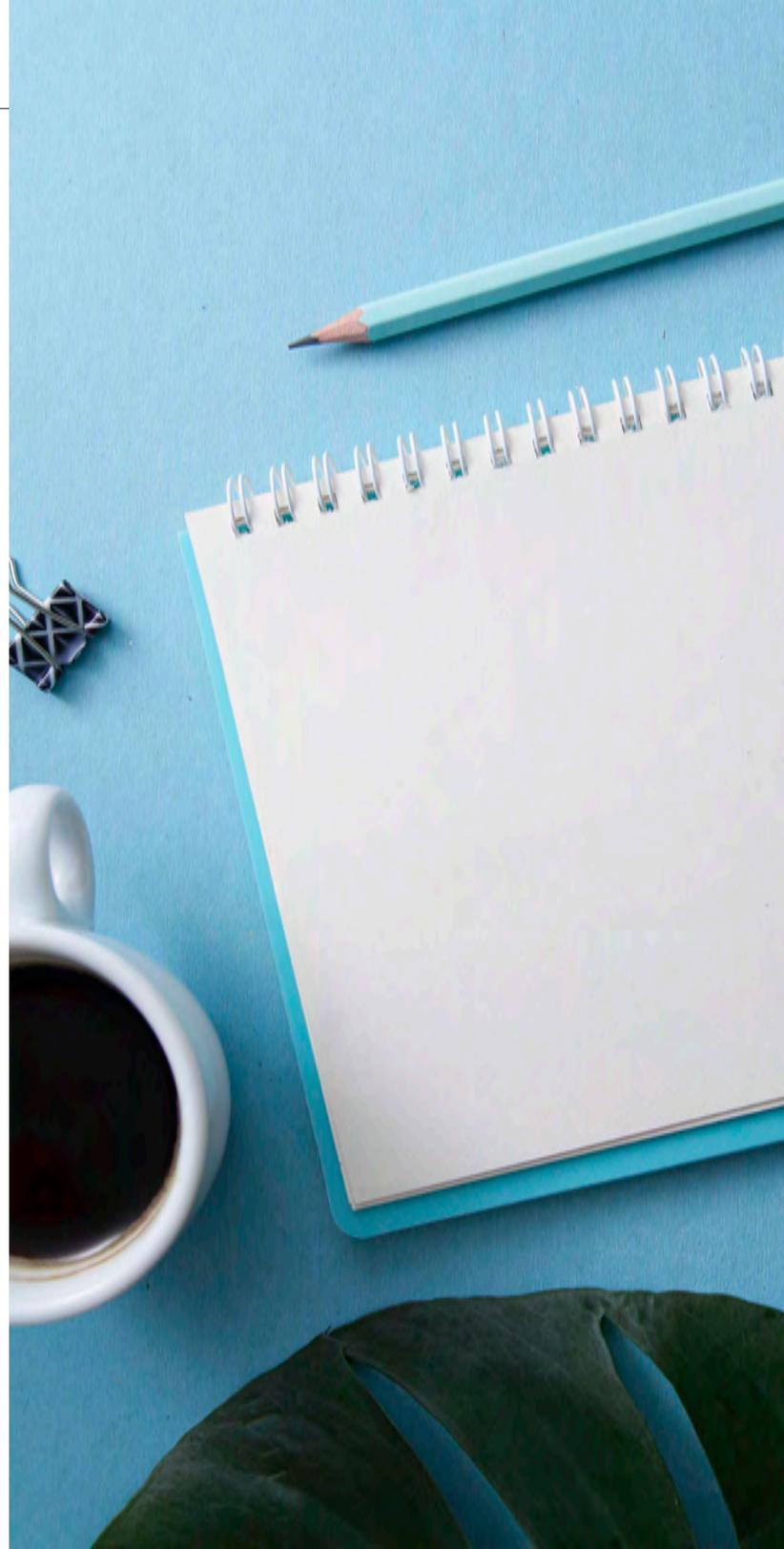
Ayya Khema war Meditationsmeisterin und buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition. Ihr Verdienst war es, vielen Menschen im Westen die Lehre Buddhas zugänglich zu machen – vor dem Hintergrund unserer abendländischen Kultur. Ihre Bücher wurden weltweit bekannt und in neun Sprachen übersetzt. Sie ist die Begründerin des Buddha-Haus-Projektes. Ayya Khema verstarb 1997 im Alter von 74 Jahren. Auch nach ihrem Tod ist ihre Anziehungskraft ungebrochen

WIR LEBEN ALLE UNTER DEM GLEICHEN HIMMEL,
ABER WIR HABEN NICHT ALLE DEN GLEICHEN
HORIZONT



INHALTSVERZEICHNIS

Vita der Kursleiter:innen und Lehrer:innen	06
Offene Veranstaltungen	10
Einführungs- und Vertiefungskurse	16
Komm und lerne uns kennen	24
Jahreskurse	26
Retreats	32
Terminübersicht der Wochenendkurse	36
Wochenendkurse	38
Dana (Spende)	53
Fördermitgliedschaft	54
Hinweise	56
BuddhaHaus - Projekt	58



VITA DER KURSLEITER:INNEN UND LEHRENDEN

Tina Künstner



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

Cécile Offenhäuser



meditiert regelmäßig seit 2015. Vertiefung der Lehre durch Jahreskurse und Retreats u.a. bei Tina Künstner, Roland Nyanabodhi, Fred von Allmen, Ingeborg Mösching und Rainer Künzi. Thai Yoga Massage Praktizierende und Anusara-Yogalehrerin.

Stephan Kark



seit 2005 im Buddha Haus, meditiert regelmäßig seit 2006. Retreats bei Renate Seifarth, Fred von Allmen, Ursula Flückiger, Paul Köppler unter anderem.

Gerhard Bruhns



Jahrgang 1967, über einen MBSR-Kurs 2015 zur Meditation gekommen. Seit 2017 regelmäßig an Kursen und Retreats verschiedener Lehrer des Buddha-Hauses teilgenommen. Seit 2024 zertifizierter MBSR-Lehrer.

Annette Härtel



praktiziert seit 1996 Vipassana- und Brahma-Vihara-Meditation bei verschiedenen Dhamma-Lehrenden. Seit 2003 ist sie Kursleiterin für MBSR, seit 2014 für MBCL (Selbst-Mitgefühl). In Ludwigsburg leitet sie eine Meditationsgruppe.

Gerhard Krapf



meditiert seit ca. 1989, zuerst in tibetischer Tradition, seit über 20 Jahren im Buddha Haus, Samatha- und Mettameditation. Teilnahme an verschiedenen Retreats, vornehmlich bei Dr. Wilfried Reuter.

Oliver Wölbing



meditiert seit 2015 im Buddha-Haus und praktiziert säkularen Buddhismus. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Vertrauensperson der DBU für Personen mit Missbrauchserfahrungen und Meditationslehrer der Yoga Alliance. Er besuchte verschiedene Retreats u.a. bei Fred von Allmen, Marie Mannschatz, Dorothe Galuska und Martina Künstner.

Priya Cassimis



Yogalehrerin (BYV), Meditations- und Atem-Kursleiterin in der Sivananda-Tradition. Seit 1998 Meditationspraxis und Studium der Buddhalehre nach Ayya Khema, Pema Chödrön und Ajahn Brahm. Vertiefung der Lehre in regelmäßigen Sommerretreats bei der buddhistischen Nonne Myokyo-Ni in Cirencester UK. Dipl.- Sprecherzieherin und Kommunikationstrainerin.

Christopher Holz knecht



nimmt regelmäßig an Retreats bei Pyar Rauch teil. Seit 2005 im Buddha-Haus. Ashtanga Yoga seit 2010 und 2017 Teacher Training bei Yoga Mitte Stuttgart.

Jörg Kaier



meditiert regelmäßig seit 2014. Zunächst Beschäftigung mit dem tibetischen Buddhismus, seit 2020 im Buddha Haus und im Theravada zuhause. Retreats bei Roland Nyanabodhi, Akincano, Yuka Nakamura, Ulla König und anderen. Er spielt seit frühester Jugend Gitarre und tritt seit 30 Jahren als Liedermacher auf.

Claus M.H. Gatto

fand Anfang der 90er Jahre über die Philosophie zu Buddhas Lehre. 2010 gründete er den Buddhistischen Studienkreis Sasitaccittam, den er seitdem leitet. Studium der mittelindischen Sprache Pali. Er war Mitglied der Theravada AG sowie der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und referierte dort. Seit diversen Jahren ist seine Praxis ganz auf die überlieferte, ursprünglichen Buddhalehre ausgerichtet.

Elfi Schmitt



Meditationslehrerin im Buddhahaus-Projekt – Mitbegründerin des Stadtzentrums Stuttgart – Leitung der Buddhistischen Stadtpraxis seit 2010 – Schülerin von Ayya Khema – als langjährige Schülerin von Sylvia Kolk von ihr zum Lehren des Dhamma autorisiert. Am Herzen liegt ihr die Verbindung von Retreat- und Alltagspraxis.

Arno Mayer



geb. 1961, praktiziert seit 1997. Zuerst in der Zen-Tradition bei Willigis Jaeger. Dann bis 2003 in der Thich Nhat Hanh Gruppe. Seit 2003 im Buddha Haus Stuttgart. Regelmäßige Teilnahme an Retreats, vorwiegend im Buddha Haus Allgäu.

Karin Krämer



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

OFFENE VERANSTALTUNGEN

MONTAG

Cécile Offenhäuser | Wochenstart mit Intention

Starte geerdet und mit Intention in die neue Woche. Um in deinem Körper und ganz bei dir anzukommen, erwartet dich eine vielfältige Mischung aus Yoga, Qi Gong und Atemübungen.

Diese kleinen Übungen eignen sich bestens um sie in deine eigene Morgenpraxis und deinen Alltag zu integrieren.

Hiermit bereitest du dich auf Sitz- und Geh-Meditation vor, die der Hauptbestandteil der Stunde sind.

Jede:r ist herzlich willkommen -
keine Vorerfahrung notwendig.

Termin: Jeden Montag
Zeit: 08.00 - 09.00 Uhr
Gegen Spende
präsenz und online



DIENSTAG

Jörg Kaier | Mantra - Singen

Wir singen Mantren, Kirtans, Songs und Lieder aus verschiedenen religiösen Traditionen und Kulturkreisen. Alles, was Herz und Geist erhebt! Dabei kommt es nicht auf gesangliches Können an, sondern einfach auf das Zusammensein und die Freude am Singen. Wir bringen so unseren ansonsten stetig denkenden Geist zur Ruhe. Die Stille nach dem Singen ist eine andere als davor. Zum Abschluss meditieren wir noch 20 Minuten.

Termine: Jeden 1. Dienstag im Monat
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr
Gegen Spende
präsenz



OFFENE VERANSTALTUNGEN

DIENSTAG

Gerhard Krapf | Meditation und Vortrag

Audiovorträge, meist von Dr. Wilfried Reuter (Schüler von Ayya Khema). Meditation in Stille oder / und geführt.

Termin: Jeden 2. Dienstag im Monat
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gegen Spende
präsenz

DIENSTAG

Oliver Wölbing | Meditation im Alltag

Ein Angebot an Interessierte, die eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag etablieren oder stabilisieren wollen. Wir meditieren gemeinsam, tauschen in der Gruppe unsere Erfahrungen aus und geben Tipps. An jedem Abend gibt es einen Impulsvortrag zu den „vier edlen Wahrheiten“ und dem „achtfachen Pfad“.

Es sind Anfänger, Interessierte und Routinierte herzlich willkommen.

Termin: Jeden 3. Dienstag im Monat
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Gegen Spende
präsenz

DIENSTAG

Stephan Kark | Intensiver Meditationsabend und Austausch

Der Abend ist eine Einladung gemeinsam zu praktizieren und uns durch kurze Vorträge oder Texte inspirieren zu lassen. Ich werde Sitz- und Geh-Meditation, Bodyscan oder leichte Yoga-Übungen anleiten. Auch dem Thema Transformation in den eigenen Alltag werden wir uns widmen, indem wir uns Zeit für Austausch über unsere eigenen Erfahrungen mit der Praxis oder dem vorangegangenen Vortrag nehmen.

Termin: Jeden 4. Dienstag im Monat
Zeit: 19.15 – 21.30 Uhr
Gegen Spende
präsenz und online

MITTWOCH

Christopher Holzknecht | Stilles Sitzen

Der Abend ist ganz der Meditation in Stille gewidmet. Anfänger*innen und erfahrene Teilnehmer*innen sind gleichermaßen willkommen. Wir wechseln zwischen Sitz- und Gehmeditation. Es besteht die Möglichkeit, nur an der ersten Meditation teilzunehmen und dann das Zentrum zu verlassen

Termin: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gegen Spende
präsenz

OFFENE VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH

Abende der offenen Tür

um uns kennen zu lernen, gibt es neben dem Tag der offenen Tür (Seite 24) auch die Abende der offenen Tür.

Bei einer Tasse Tee kannst Du Dich mit anderen austauschen oder einfach nur mal reinschauen.

Termin: Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat

Zeit: 17.00-20.00 Uhr

präsenz

DONNERSTAG

Jörg Kaier | Meditation in der Gruppe

Stilles Sitzen und Gehmeditation. Metta-Meditationen, Stück-für-Stück-Methode (Metta-Scan) und Audiovorträge von Ayya Khema, Bhante Nyanabodhi u.a. Gemeinsamer Austausch bei einer Tasse Tee am Ende des Abends möglich.

Termin: Jeden Donnerstag

Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Gegen Spende

präsenz



**Für die offenen Veranstaltungen
empfehlen wir 5-10 Euro Spende.**

EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

FEBRUAR

Tina Künstner

Meditation für Senioren

Meditation ist eine bewährte Methode, um mehr Gelassenheit und Ruhe zu finden. Sie kann in jedem Lebensabschnitt eine wertvolle Unterstützung sein, um mit sich selbst und dem Alltag besser umzugehen.

Der Nachmittag lädt Sie dazu ein, verschiedene Meditationsformen und achtsame Übungen für den Alltag kennenzulernen. Ergänzt wird das Programm durch sanfte Körperübungen im Stehen oder Sitzen, sowie die Möglichkeit zum Austausch.

Für die Meditationen sitzen wir bequem auf Stühlen. Bitte bringen Sie warme Socken mit und tragen Sie bequeme Kleidung, damit Sie sich rundum wohlfühlen können.

KURS 601

Termin: Donnerstag, 05.02.
Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr
Kursgebühr: Spende (nach eigenen Möglichkeiten)
präsenz

KURS 606

Termin: Donnerstag, 15.10.
Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr
Kursgebühr: Spende (nach eigenen Möglichkeiten)
präsenz

FEBRUAR

Annette Härtel

Einführung in die Meditation

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen. Und ein anschließender Austausch zum Thema: wie kann ich im Alltag üben.

Kurs 602

Termin: Samstag, 07.02.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Kursgebühr: 30 Euro
präsenz

SEPTEMBER

Arno Mayer

Einführung in die Meditation

Kennenlernen von Sitz-, Geh- und Mettameditation (Liebende Güte) wie sie von Ayya Khema gelehrt wurde. Anregungen, wie ich dies in meinen Alltag integrieren kann.

Kurs 605

Termin: Sonntag, 13.09.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Kursgebühr: 30 Euro
präsenz



EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

MÄRZ & OKTOBER

Priya Cassimis

Besser Sitzen Gutes Körpergefühl – konzentrierte Meditation

In der Meditation geht es darum, den Geist wach und gleichzeitig entspannt zu halten, um leichter in die innere Ruhe und Konzentration zu kommen. Dies gelingt am besten, wenn der Körper locker und durchlässig ist, so dass das Sitzen – auch über einen längeren Zeitraum hinweg – wenig anstrengt. Um das zu erreichen ist es wichtig zu wissen, wie wir physiologisch gesehen aufgerichtet und doch bequem sitzen können, ohne dass der Rücken schmerzt oder die Schultern verspannen. Mit leichten Yoga- und Atemübungen – die ein gutes Körpergefühl vermitteln – bereiten wir uns auf die Meditation vor. Wenn Körper und Geist in der Meditation eine Einheit bilden, dann können auch unsere mentalen Energien leichter fließen! Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch fortgeschrittene Praktizierende eine Bereicherung.

Kurs 603

Termin: Samstag, 07.03.
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr
Kursgebühr: 30 Euro
präsenz

Kurs 607

Termin: Samstag, 17.10
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr
Kursgebühr: 30 Euro
präsenz

OKTOBER, NOVEMBER, DEZEMBER

Gerhard Bruhns

Einfach zur Ruhe kommen – Deep Rest Meditation

In unseren herausfordernden Zeiten ist es oft nicht leicht, zur Ruhe zu kommen und unsere innere Mitte wieder zu finden. Manchmal fehlt uns auch die Energie für eine klassische Sitzmeditation. Hier bietet die Deep Rest Meditation eine wunderbare Ergänzung. Dabei handelt es sich um eine angeleitete Achtsamkeitsmeditation im Liegen. Das Liegen ist ja, neben dem Sitzen, Gehen und Stehen, eine der vier von Buddha empfohlenen Meditations-Haltung, die im Westen kaum gelehrt ist. Das mühelose Meditieren im Liegen unterstützt uns beim Loslassen allen „Tuns“ und „Müssens“. Wir kommen einfach zur Ruhe und können in ein wunderbares „Sein“ eintauchen. Über angeleiteten Meditationen werden wir verschiedenen Ebenen des „Lassens“ praktizieren: Das Los-Lassen von Körperspannungen, das Zu-Lassen von Emotionen und das Sein-Lassen von Gedanken. Ergänzt um Reflektionen zur Selbstfürsorge, ein achtsamer Sinnes-Spaziergang und Austausch in der Gruppe. Zum Kurs gehören 3 Audio-Anleitungen und Übungsblätter für die Praxis zwischen den Kursterminen.

Kurs 608

Termin: 4x Montag, 19.10. / 02.11 / 16.11. / 7.12
Kurszeiten: 18.30 - 20.30 Uhr
Kursgebühr: 60 - 90 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
präsenz

Bitte mitbringen: Kleines Kissen für den Kopf

EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

APRIL & DEZEMBER

Vertiefungswochenende Meditation ohne Lehrer

Um unsere formelle Meditationspraxis im Alltag zu vertiefen fehlt es uns manchmal an Ruhe und Zeit. Dieses Wochenende gibt uns Gelegenheit in einem geschützten Rahmen mehr in die Tiefe der Meditation zu kommen.

Dieses Meditationswochenende findet ohne lehrende Person statt und ist für erfahrene Praktizierende gedacht, die bereits Meditationserfahrung haben und schon an Retreats und/oder unseren verschiedenen Angeboten teilgenommen haben. Es gibt keine Vorträge oder geführte Meditationen, sodass jede*r die Möglichkeit hat, die eigene Praxis zu vertiefen und sich bei Bedarf Zeit zum Studieren von selbst mitgebrachter Literatur zu nehmen. Das Wochenende findet in Stille statt.

Kurs 604

Termine: 18. und 19.04.
Uhrzeit: 10.00 bis 18.00 Uhr
präsenz

Kurs 609

Termine: 12. und 13.12.
Uhrzeit: 10.00 bis 18.00 Uhr
präsenz

Organisationsgebühr 10 Euro
+ Spende (nach eigenen Möglichkeiten)



EINFÜHRUNGS-/ UND VERTIEFUNGSKURSE

SONNTAG

Claus M. H. Gatto

Buddhistischer Studienkreis Sasitacittam

Aus frühbuddhistischer Perspektive betrachtet der Buddhistische Studienkreis Sasitacittam die überlieferte ursprüngliche Lehre Buddhas. Dazu lesen und diskutieren wir gemeinsam seine Lehrreden im Palikanon und deren Kommentierungen. Wir verbinden dies mit kurzen Meditationen sowie mit einem lockeren Erfahrungsaustausch bei Tee und Gebäck.

An unseren Meditations- und Studientagen haben wir unabhängig von den nachmittäglichen Studientreffen auch morgens Meditationstreffen, in denen wir gemeinsam länger meditieren sowie kontemplieren und uns über unsere Praxis austauschen. Diese Meditationstreffen sind auch offen für Meditierende, die an den Studientreffen nicht teilnehmen

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. Die Interessenten sollten an den Treffen regelmäßig teilnehmen, es wird auch deren Vorbereitung (zu Hause lesen) erwartet.



Kurs 610

Meditations + Studientreffen

Termine: 11.01. / 01.02. / 21.03. / 24.05. / 14.06. /
26.07. / 16.08. / 18.10. / 29.11. / 20.12.

Zeit: 10.00 - 12.45 Uhr Meditationstreffen
13.45 - 18.00 Uhr Studientreffen

Spendenempfehlung: 40 - 60 Euro pro Kurstag

Nur Studientreffen

Termine: 01.03 / 03.05. / 05.07. / 06.09. /
27.09 (online) / 08.11.

Zeit: 13.45 - 18.00 Uhr

Spendenempfehlung: 30 - 50 Euro pro Kurstag



KOMM UND LERNE UNS KENNEN!

18. JANUAR

Tag der offenen Tür

Termin: Sonntag 18.01

Veranstaltungszeit: 10:00 - 18:00 Uhr

An diesem Tag gibt es die Möglichkeit unser Zentrum und einige Kursanleiter:innen und Lehrende der Jahreskurse kennen zu lernen.

Über den Tag verteilt finden kleine Workshops statt, in denen die Kurse vorgestellt und erlebbar gemacht werden.

Dazwischen gibt es Zeit für Tee und Gespräche. Der genaue Tagesplan ist auf unserer Webseite buddhahaus-stuttgart.de zu finden.



Abende der offenen Tür

Um uns an weiteren Terminen kennen zu lernen gibt es die Abende der offenen Tür.

Bei einer Tasse Tee kannst Du Dich mit anderen austauschen oder einfach nur mal reinschauen.

Termin: Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat
Zeit: 17.00-20.00 Uhr



JAHRESKURSE

KARIN KRÄMER

Einführung in die Lehre des Buddha

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.

Kurs 803

Termine: 8 x Samstag
28.02. / 28.03. / 25.04. / 23.05. / 27.06. / 12.09. /
10.10. / 07.11

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

präsenz



JAHRESKURSE

TINA KÜNSTNER

Die vier Ebenen des Glücks

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.

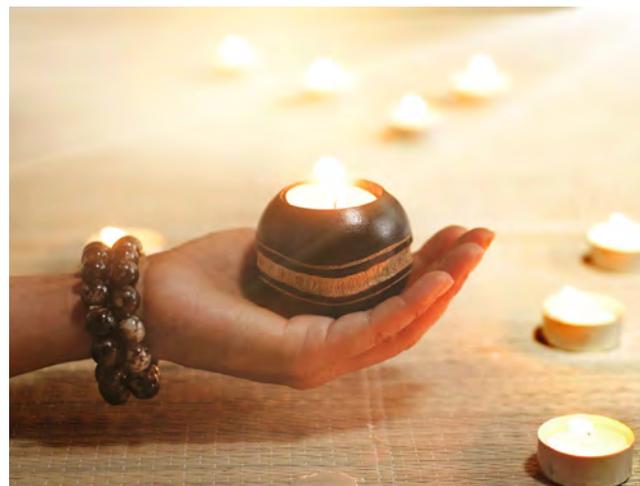
Kurs 801

Termine: 8 x Montagabend
19.01. / 9.02. / 16.03. / 11.05. / 29.06. / 12.10. /
9.11. / 30.11.

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

präsenz



Kurs 804

Termine: 8 x Freitagnachmittag
23.01. / 13.02. / 20.03 / 8.05. / 3.07. / 16.10. /
13.11. / 4.12.

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

präsenz

JAHRESKURSE

ELFI SCHMITT

Die 10 Paramitas – Ein Stufenweg zum Erwachen

Die **Stadtpraxis** ist ein Übungsweg die Lehre Buddhas in den Alltag zu integrieren und sich selbst dabei zu erkennen.

Gemeinsam mit anderen praktizieren wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Die Entfaltung einer kontinuierlichen Meditationspraxis, sowie der Erfahrungsaustausch über die eigene Praxis sind zentrale Kurselemente. Dhamma-Vorträge erläutern und vertiefen das jeweilige Kursthema.

Die zehn Vollkommenheiten - Paramitas ist ein Stufenweg zur Entfaltung 10 heilsamer Geistesqualitäten, die der Buddha gelehrt hat - bis hin zur Vollkommenheit eines Erleuchtungsgeistes.

Die Bedeutung von Para (andere)-Mita (ufer): „das was einen hinüberbringt“, nämlich von Samsara nach Nibbana. Die Paramitas in uns entfaltet führen uns sicher über den Strom von Verwirrung und Begehren hin zur Weisheit des Herzens und inneren Frieden. Die Paramita-Praxis eignet sich besonders zur Anwendung und Übertragung in unseren Alltag.

Voraussetzung zur Teilnahme:

- * die Bereitschaft zur eigenen täglichen Praxis mind. 20 Min.
- * die Bereitschaft sich auf den Austausch und die angebotenen Übungen einzulassen



Kurs 802

Termine: 9 x Sonntag

22.02.(P) / 22.03.(H) / 26.04.(P) / 31.05.(H) /
28.06. (H) / 26.07.(P) / 13.09.(P) / 04.10.(H) /
01.11.(P)

P Präsenz H Hybrid
(*präsenz und online*)

Kurstag 1 und 9 von 11.00 – 17.00 Uhr
alle anderen 13.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: 300 Euro (Ermäßigung möglich)

Ort: Yoga Stuttgart
Schlossstr 66
70176 Stuttgart

RETREATS

Die wichtigste Reise, ist die Reise zu sich selbst

- *Buddha*

Unsere Retreats bieten
eine Ruhepause
für Körper, Geist und Seele
und die Möglichkeit tiefer in die
Meditationspraxis einzutauchen.



VIPASSANA RETREAT

KURS 701 13.-17. MAI

Vipassana

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge, geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit. In dem Kurs verbinden sich Körperübungen, Gesprächsrunden, und Meditation, so dass eine intensive Zeit entstehen kann.

Kurs 701

Termine:

Einführungs- / Schnupperabend:

Mittwoch: 19.00 - 21.00 Uhr

Kurstage:

Donnerstag - Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 09:30 - 16:00 Uhr

Spende für den Lehrer

Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz

.....

Wolfgang Seifert, der thailändische Meister Dhiravamsa lehrte mich vor über 40 Jahren die Vipassana Meditation. In meinen Kursen versuche ich einen Freiraum für ein individuelles Erleben zu geben, damit eine tiefe Berührung mit verborgenem Wissen entstehen kann.

.....



METTA - RETREAT

KURS 702 19. - 22. NOVEMBER

Metta, Mitgefühl und Selbstmitgefühl

In diesem Retreat widmen wir uns der Metta-Meditation – einer Praxis, die den Geist sammelt und eine Haltung des Wohlwollens und der Freundlichkeit kultiviert. Auf diesem Weg begegnen wir nicht nur freudvollen Geisteszuständen, sondern auch inneren Anteilen, die liebevolle Aufmerksamkeit und Heilung benötigen.

Mit Achtsamkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl öffnen wir uns für alle Geistes- und Gemütszustände, die in uns auftauchen, und heißen sie willkommen. Der Fokus dieses Retreats liegt auf der tiefen Entwicklung von Mitgefühl – für uns selbst und für andere.

Durch eine Kombination aus stillen und geführten Meditationen, Gehmeditation, Vorträgen und achtsamen Körperübungen aus dem Yoga schaffen wir einen Raum der inneren Einkehr. Ergänzt wird die Praxis durch achtsamen Austausch zu Beginn und am Ende jedes Tages – eine wertvolle Gelegenheit, Erkenntnisse zu teilen und Impulse zu erhalten.

Sowohl Anfänger/innen als auch erfahrene Meditierende sind herzlich eingeladen in die heilsame Kraft der Metta-Praxis einzutauchen und sich eine Zeit voll Wohlwollen, Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu schenken.



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 702

Termine: 19. - 22.11.

Kurstage:

Donnerstag - Samstag: 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag: 10:00 - 14:00 Uhr

Spende für die Lehrerin

Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz

TERMINÜBERSICHT DER WOCHENENDKURSE 2026

<p>Januar</p> <p>Kurs 501</p> <p>Samstag: 24.01. Sonntag: 25.01.</p>	<p>Ulla König Dharma leben mit Kindern</p>	<p>August</p> <p>Kurs 507</p> <p>Freitag: 07.08. Samstag: 08.08.</p>	<p>Roland Nyanabodhi Die Kraft des Herzens für eine neue Welt</p>
<p>Februar</p> <p>Kurs 502</p> <p>Samstag: 21.02. Sonntag: 22.02.</p>	<p>Ruth und Volkmar Weede Frei von Angst</p>	<p>August</p> <p>Kurs 508</p> <p>Samstag: 29.08. Sonntag: 30.08.</p>	<p>Ulla König Dharma leben mit Kindern</p>
<p>März</p> <p>Kurs 503</p> <p>Freitag: 13.03. Samstag: 14.03. Sonntag: 15.03.</p>	<p>Bhante Pasanna Zufrieden im Körper – Zufrieden im Jetzt.</p>	<p>September</p> <p>Kurs 509</p> <p>Freitag: 25.09. Samstag: 26.09. Sonntag: 27.09.</p>	<p>Bhante Purannatana Wo und wie finden wir wahres Glück?</p>
<p>April</p> <p>Kurs 504</p> <p>Freitag: 10.04. Samstag: 11.04. Sonntag: 12.04.</p>	<p>Akincano Störrische Pferde – Ungebärdiges Herz</p>	<p>Oktober</p> <p>Kurs 510</p> <p>Freitag: 23.10. Samstag: 24.10. Sonntag: 25.10.</p>	<p>Ayya Phalañani Freiheit</p>
<p>Juni</p> <p>Kurs 505</p> <p>Freitag: 19.06. Samstag: 20.06. Sonntag: 21.06.</p>	<p>Dr. Bhante Seelawansa Stille inmitten der Welt – Der Weg zur inneren Ruhe durch die Lehre des Buddha</p>	<p>November</p> <p>Kurs 511</p> <p>Freitag: 13.11. Samstag: 14.11. Sonntag: 15.11.</p>	<p>Pyar Rauch Drei Dharma-Siegel und drei Tore der Befreiung</p>
<p>Juli</p> <p>Kurs 506</p> <p>Freitag: 17.07. Samstag: 18.07. Sonntag: 19.07.</p>	<p>Lily Besilly Die Grüne Tara – mühevolle Gelassenheit- Buddha</p>	<p>Dezember</p> <p>Kurs 512</p> <p>Freitag: 18.12. Samstag: 19.12.</p>	<p>Fuden Nessi Clementia Will Die Vier Weisheiten</p>

WOCHENENDKURSE

Alle Wochenendkurse werden, sofern nicht anders vermerkt, in Präsenz und online angeboten. Nach Absprache ist es auch möglich beide Formate zu kombinieren.

Die Einführungs-/Schnupperabende freitags sind optional und können unabhängig vom Kurs besucht werden, aber auch hier bitten wir um Anmeldung.

Bei den Präsenzplätzen haben am Freitagabend Kursteilnehmer:innen Vorrang.



WOCHENENDKURSE

KURS 501 | 24. – 25. JANUAR



Ulla König ist Dharmalehrerin in der Theravada-Tradition mit Lehrerlaubnis von Christopher Titmuss. In ihren Kursen verbindet sie die Lehren des Buddha mit den Herausforderungen des modernen Alltags – und macht so eine lebendige, alltagsnahe Praxis erfahrbar. Als berufstätige Mutter weiß sie aus eigener Erfahrung, wie spirituelle Praxis mitten im Leben verankert werden kann.

Dharma leben mit Kindern

Impulse für eine achtsame und kraftvolle Alltagsbegleitung

Kinder zu begleiten ist ein großes Geschenk – und zugleich stets auch eine Herausforderung. Jedes Alter, jedes Miteinander bringt neue Fragen und Lernfelder mit sich.

Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle, die regelmäßig mit Kindern in Beziehung stehen – sei es als Eltern, Großeltern, Lehrer*innen oder in anderen fürsorgenden Rollen.

Gemeinsam wollen wir erforschen, wie die Lehre des Buddha uns in diesen Rollen unterstützen kann. Dabei verbinden wir die Kraft der stillen Meditation mit dem nährenden, achtsamen Austausch in der Gruppe.

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr

Sonntag: 9.00 – 14.00 Uhr

Spende für die Lehrerin 70 – 110 Euro

(nach eigenen Möglichkeiten)

Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz

KURS 502 | 21. – 22. FEBRUAR

Volkmar Weede, Sonderpädagoge, Meditationslehrer in der Nachfolge von Ayya Khema, Mitglied im Spirituellen Rat des Buddha-Haus-Projekts, MBSR- und Kundaliniyoga-Lehrer
Ruth Amon-Weede Musikerin, Kundaliniyogalehrerin und Künstlerin.



Frei von Angst

Meditationsworkshop

für Selbstwirksamkeit, Ruhe und Erkenntnis

In Zeiten großer Orientierungslosigkeit und Umbrüche ist Vertrauen und Mut von größter Wichtigkeit. Wie können wir mit Stress, Angst und Unsicherheit umgehen? Wie können wir Vertrauen auf unserem Weg entwickeln? Wie gelangen wir zu mehr Energie, innerer Ausgeglichenheit, Lebensfreude, Kreativität und Freiheit? Wie legen wir unser Potenzial frei? Wie kommen wir zu mehr Energie, innerer Ausgeglichenheit, Lebensfreude, Kreativität und wirklicher Freiheit?

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für die Lehrer 70 – 110 Euro

(nach eigenen Möglichkeiten)

Organisationsgebühr: 35 Euro

präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 503 | 13. – 15. MÄRZ



Bhante Passana, 1975 in Wien geboren, wurde 1997 in Sri Lanka vom Erwürdigen Katukurunde Nyanananda Thera ordiniert. Bhante Pasanna lebte und praktizierte 17 Jahren in Klöstern und Waldeinsiedeleien auf Sri Lanka. Seit 2014 lebt er in Deutschland. Ihm ist es ein Anliegen, Dhamma ursprünglich und umsetzbar zu vermitteln.

Zufrieden im Körper – Zufrieden im Jetzt.

Wir erleben gemeinsam in geführten und stillen Meditationen die geistigen und körperlichen Auswirkungen der Körperachtsamkeit, entdecken eine neue stille Form der Freiheit von allen äußerlichen Dingen, vielleicht sogar Freiheit von unseren eingeübten Ich-Konditionierungen?

Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

KURS 504 | 10. – 12. APRIL



Akincano M. Weber ist buddhistischer Lehrer und Therapeut, war 20 Jahre Mönch in Europa und Asien und ist der Praxis des frühen Buddhismus verbunden. Er ist international als Meditations- und Dharmalehrer tätig. Er führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung, ist Mitbegründer von Bodhi College und leitet Atammaya Köln.

Störrische Pferde – Ungebärdiges Herz

„Reife besteht darin, dass einer nicht mehr auf sich selbst hereinfällt.“ – Heimito von Doderer

Wo stecken wir fest – und was hilft? Buddhistische und psychologische Perspektiven auf die Abwehrmechanismen von Herz und Geist auf der Basis einer funkelnden Darlegung aus dem Pali. Reflexionen über den klugen Umgang mit eigenen An- und Widersprüchen aus der Sicht des frühen Buddhismus, über die Wandlungskraft kontemplativer Übung und eine alte und moderne Vision von Freiheit ohne Wirklichkeitsflucht.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 505 | 19. – 21. JUNI



Bhante Dr. Seelawansa Wijayarajapura Maha Thero ist der spirituelle Leiter des Theravada Buddhismus in Österreich. Geboren 1954 in Sri Lanka, trat er mit zehn Jahren in den Orden ein. Er besuchte die Universität in Sri Lanka, wo er Englisch und Deutsch erlernte. 1982 kam Bhante Seelawansa nach Österreich und studierte erst in

Salzburg, danach in Wien Deutsch. Er ist Leiter des Dhammazentrums Nyanaponika in Wien.

„Stille inmitten der Welt – Der Weg zur inneren Ruhe durch die Lehre des Buddha“

In einer Welt wie heute voller Reizüberflutung, Informationsflut und äußerer Unruhe wächst das Bedürfnis nach edler innerer Stille

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

KURS 506 | 17. – 19. JULI

Lily Besilly, wurde 2008 von Sylvia Wetzel zur Meditationslehrerin autorisiert. Sie leitet Meditationskurse unter anderem zur Grünen Tara, einer weiblichen Buddha, zum Umgang mit schwierigen Gefühlen und zu anderen Themen des Buddhismus.



Die Grüne Tara – mühelose Gelassenheit

Die Praxis der Grünen Tara ist eine Übungsfolge aus dem tibetischen Buddhismus. Tara als weibliches Symbol der Transzendenz öffnet einen Zugang zu unserer inneren Fülle, Klarheit und Weite.

Furchtlosigkeit und Großzügigkeit, Weisheit und kluges Handeln sind die besonderen Qualitäten, die mit der Praxis der Grünen Tara genährt werden. Dieser Kurs gibt viel Raum zum Kennenlernen der Praxis, zum Üben und Vertiefen. Ein Kurs in entspanntem Schweigen, mit stillen Meditationen im Sitzen und Gehen, Rezitation, angeleiteten Meditationen, Vortrag und Gruppengespräch. Einfache Körperübungen unterstützen den Prozess.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für die Lehrerin

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für die Lehrerin
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 507 | 07. – 08. AUGUST



Roland Nyanabodhi ist Meditations- und Dharmalehrer in der Nachfolge von Ayya Khema. Er war 27 Jahre buddhistischer Mönch und 24 Jahre Leiter des Buddha-Haus Projekts. Sein Hauptanliegen ist die Verbundenheit und Einheit allen Seins sowohl im eigenen Herzen als auch in der Natur zu erleben und zu vermitteln. Gemeinsam mit seiner Partnerin Tanja Kaller gründete er die Schule des Herzens.

Die Kraft des Herzens für eine neue Welt

Es ist die Kraft des Herzens, die jeden Augenblick unsere Welt erschafft. Wir haben dabei die Wahl eine Welt der Angst, der Enge und Separierung zu schaffen oder ein Dasein in Frieden, Harmonie, Freude und Verbundenheit. Alles fängt in unserem Herzen an und strahlt dann aus auf die Welt, die wir gestalten und erleben. Gemeinsam wollen wir uns an den beiden Tagen unseren Herzen zuwenden und sie zur Entfaltung bringen.

Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Empfehlung 70 – 100 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)

Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz

KURS 508 | 29. – 30. AUGUST



Ulla König ist Dharmalehrerin in der Theravada-Tradition mit Lehrerlaubnis von Christopher Titmuss. In ihren Kursen verbindet sie die Lehren des Buddha mit den Herausforderungen des modernen Alltags – und macht so eine lebendige, alltagsnahe Praxis erfahrbar. Als berufstätige Mutter weiß sie aus eigener Erfahrung, wie spirituelle Praxis mitten im Leben verankert werden kann.

Dharma leben mit Kindern

Impulse für eine achtsame und kraftvolle Alltagsbegleitung

Kinder zu begleiten ist ein großes Geschenk – und zugleich stets auch eine Herausforderung. Jedes Alter, jedes Miteinander bringt neue Fragen und Lernfelder mit sich.

Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle, die regelmäßig mit Kindern in Beziehung stehen – sei es als Eltern, Großeltern, Lehrer*innen oder in anderen fürsorgenden Rollen.

Gemeinsam wollen wir erforschen, wie die Lehre des Buddha uns in diesen Rollen unterstützen kann. Dabei verbinden wir die Kraft der stillen Meditation mit dem nährenden, achtsamen Austausch in der Gruppe.

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr

Sonntag: 9.00 – 14.00 Uhr

Spende für die Lehrerin

Empfehlung 70 – 110 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)

Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz

WOCHENENDKURSE

KURS 509 | 25. – 27. SEPTEMBER



Bhante Punnaratana ist ein buddhistischer Mönch der Theravada-Tradition aus Sri Lanka. Er lebt und lehrt seit 1996 in Deutschland. Neben seiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Buddhistischer Lehrer, war Bhante auch als Dozent der Universität Mainz tätig und gründete eine Zweigstelle der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ in Deutschland. Er ist auch Gründer des „Buddhistischen Maha Vihara“ in Schneverdingen und des gemeinnützigen Vereins „Karuna Samadhi e.V.“.

Wo und wie finden wir wahres Glück?

Buddha lehrte eine Übungspraxis, die uns den Weg zu innerem Frieden und wahren Glück weist.

An diesem Wochenende widmen wir uns dieser Praxis mit kleinen Andachten, verschiedenen Meditationsphasen und Vorträgen.

Einführungs- / Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

KURS 510 | 23. – 25. OKTOBER

Ayya Phalaṅgani Theri, geboren 1959, traf 1979 auf den Buddhismus. Ordinierte 2008 und erhielt 2010 die volle Ordination in der Theravada Tradition. Sie lebte 12 Jahre in Thailand in einem Kloster und ist seit 2018 Leiterin des Nonnenklosters Aneñja Vihara im Allgäu. In ihrem weltlichen Leben verfolgte sie eine Karriere als Theaterschauspielerin und Comedian.



Freiheit

anstreben oder ist es egoistisch befreit zu sein? Kann man heutzutage noch Befreiung erfahren oder ist das gar nicht mehr möglich? Wovon soll man sich denn befreien? Lohnt sich der Aufwand das zu versuchen? Und wenn, wie beginnt man auf dem Weg zur Befreiung?

Zum Thema Freiheit/Befreiung gibt es viel wichtige und wunderschöne Informationen vom Buddha in seinen Lehrreden. Diese schauen wir uns an und üben (meditieren) direkt danach, um einen für uns guten Weg in Richtung Befreiung zu finden. Der Fokus liegt in den Tagen auf der Meditationspraxis, es werden zwischendurch Vorträge gehalten oder Texte gelesen.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für die Lehrerin

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für die Lehrerin
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 511 | 13. – 15. NOVEMBER



Pyar Rauch, Ärztin und spirituelle Lehrerin, steckt mit Klarheit und Freudigkeit an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit mehr als 25 Jahren ist sie im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.

Drei Dharma-Siegel und drei Tore der Befreiung

Die Dharma-Siegel (Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Nirvana) und die Tore der Befreiung (Leerheit, Zeichenlosigkeit und Absichtslosigkeit) sind eine Basis für tiefes Verstehen der Wirklichkeit und ungemein hilfreich für ein achtsames glückliches Leben im Alltag.

Ich freue mich darauf mit euch gemeinsam an diesem Wochenende alle diese Punkte zu besprechen, darüber zu meditieren und damit zu üben.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Lehrerhonorar: 15 Euro

Vorträge, Meditationen:

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr

Lehrerhonorar: 80 Euro
Organisationsgebühr: 35 Euro

präsenz und online

KURS 512 | 18. + 19. DEZEMBER

Der Ehrw. **Meister Fuden** leitet zusammen mit seiner ordinierten Dharma Schülerin, der Ehrw. **Clementia**, den buddhistischen Tempel Dharmazufucht Schwarzwald. Er ist seit 47 Jahren Mönch in der Tradition der Stillen Reflexion (Soto Zen) und erhielt von der Ehrw. Meisterin Jiyu-Kennett (1924-1996) die Dharma Übertragung.

Die Ehrw. Clementia wurde 2008 zur buddhistischen Nonne ordiniert und sie ist seither im Orden der Buddhistischen Kontemplativen (O.B.C.) und zur Dharma-Lehrerin ernannt worden.



Die Vier Weisheiten

Freigebigkeit, Zärtlichkeit, Wohlwollen und Einfühlungsvermögen werden in unserer Tradition als die Vier Weisheiten bezeichnet. Diese vier sehr wichtigen Eigenschaften sind ein Ausdruck unserer Wahren Natur, der Buddha-Natur. Indem wir durch die Meditation und die Übung im Alltag mit unserer Wahren Natur vertraut werden, können die Vier Weisheiten mit der Zeit mehr und mehr ihren Ausdruck in unserem Herzen und in unserem Tun finden.

Den Kurs leitet die Ehrw. Clementia. Der Ehrw. Fuden wird am Samstag für einen Dharma-Vortrag online zugeschaltet.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für die Lehrenden

Vorträge, Meditationen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Spende für die Lehrenden
Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz und online



„Jeder Tag ist unser ganzes Leben“
(Ayya Khema)

DANA (SPENDE)

Wichtig: die Lehre des Buddha ist unverkäuflich. Gleichzeitig leben wir in einem Land und in einer Zeit in der Zentren wie unseres ohne Geld nicht existieren können. Um auch Menschen ohne oder mit wenig Geld den Zugang zu unseren Kursen zu ermöglichen, ist es wichtig das Menschen mit mehr oder viel Geld uns und die Lehrenden großzügig unterstützen und dadurch das Bestehen unseres Zentrums zu sichern. Gebt nach dem Motto: so viel, dass ihr euch großzügig fühlt, doch ohne dabei selbst in Not zu geraten.

Studien haben gezeigt, dass das Geben nicht nur dem Empfänger hilft, sondern auch das Wohlbefinden und die Zufriedenheit des Gebers erhöht.



SPENDENEMPFEHLUNG

Wenn Lehrende keine feste Kursgebühr verlangen, werden wir oft nach einem Richtwert gefragt. Folgende Empfehlung, die natürlich auch unter- oder überschritten werden kann, wollen wir gerne weitergeben: Schnupper/ Einführungsabende 10 - 20 Euro
Wochenendkurse 40 - 80 Euro je Kurstag.

FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

In eigener Sache

Trotz unseren Bemühungen die Kosten möglichst gering zu halten, hat unser Zentrum die letzten Jahre erhebliches Minus erwirtschaftet. Deshalb möchten wir euch auf die Möglichkeit einer Unterstützung in Form einer Fördermitgliedschaft hinweisen. Die Höhe des Betrages kann frei gewählt und steuerlich geltend gemacht werden. Gerne senden wir euch ein Spendenbescheinigung per Post oder E-Mail zu.

Wir freuen uns über jede Unterstützung zum Erhalt unseres Zentrums.



FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Name, Vorname

.....

Straße, Postleitzahl, Ort

.....

.....

Telefon:

Email:

Ich möchte das Zentrum mit folgendem Beitrag unterstützen:

Beteiligung pro Monat: Euro

oder Beteiligung pro Jahr: Euro

ab Monat/Jahr

Spendenbescheinigung erwünscht

per Mail per Post

(wird am Anfang des Folgejahres verschickt)

Kontoverbindung für Überweisung/Dauerauftrag

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.

IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55

BIC: SOLADEST600

Ort, Datum Unterschrift

.....

Bitte diese Spendenzuweisung eingescannt per Mail bzw. per Post schicken.

WICHTIGE HINWEISE

- * Buddhas Lehre soll jedem Menschen zugänglich sein. Deshalb werden wir für alle, die kommen möchten, eine Möglichkeit finden dies zu ermöglichen.
- * Wenden Sie sich bitte an uns, sollten Sie aus finanziellen Gründen auf eine Ermäßigung angewiesen sein.
- * Sofern nicht anders angegeben, sind alle Veranstaltungen für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.
- * Veranstaltungen, die es nicht mehr ins Programmheft geschafft haben, sowie aktuelle Neuigkeiten finden Sie auf Aushängen im Schaufenster des Meditationszentrums oder auf unserer Webseite:
www.buddhahaus-stuttgart.de.
- * Um sich zu unserem Newsletter anzumelden, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an:
kontakt@buddhahaus-stuttgart.de
- * Im Meditationsraum bitten wir, aus hygienischen Gründen, Socken zu tragen. Außerdem sollten Essen und offene Getränke draußen bleiben und das Handy ausgeschaltet sein.
- * Sofern nicht anders angegeben finden die Wochenend-Kurse in Hybrid statt. Bei unseren Hybridkursen sind die Präsenz-Teilnehmer für die Online-Teilnehmer sichtbar. Sollten Sie dies nicht wünschen, ist eine Präsenzteilnahme nicht möglich.
- * Veranstaltungsort, falls nicht anders angegeben:

BuddhaHaus Meditationszentrum Stuttgart
Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart



ORGANISATORISCHE HINWEISE

ANMELDUNG

Eine schriftliche Anmeldung, mit Angabe der Kursnummer, ist für alle unsere Veranstaltungen notwendig. Bei Veranstaltungen die Hybrid angeboten werden, bitte mitteilen, ob die Teilnahme in Präsenz oder Online gewünscht ist.

Die Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail möglich und ist stets verbindlich.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen bezüglich des Kursablaufs und der Zahlungsmodalitäten. Bei Anmeldung über das Kontaktformular auf unserer Webseite erhalten Sie eine automatische Antwort. In-formieren Sie uns bitte, falls Sie diese nicht erhalten.

**Bankverbindung: BW Bank
BuddhaHaus Stuttgart
Kt.Nr.: 2575155
IBAN: DE84 6005 0101 0002
5751 55**

ORGANISATIONSgebÜHR

Hiermit decken wir einen Teil unserer Fixkosten. Da die Einkünfte aus der Organisationsgebühr lediglich einen kleinen Teil dieser Kosten

decken sind wir auf zusätzliche Spenden angewiesen.

ERMÄSSIGUNG

Siehe wichtige Hinweise.

STORNIERUNG

Alle Kurse können bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von 10 Euro storniert werden. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe der Organisationsgebühr fällig.

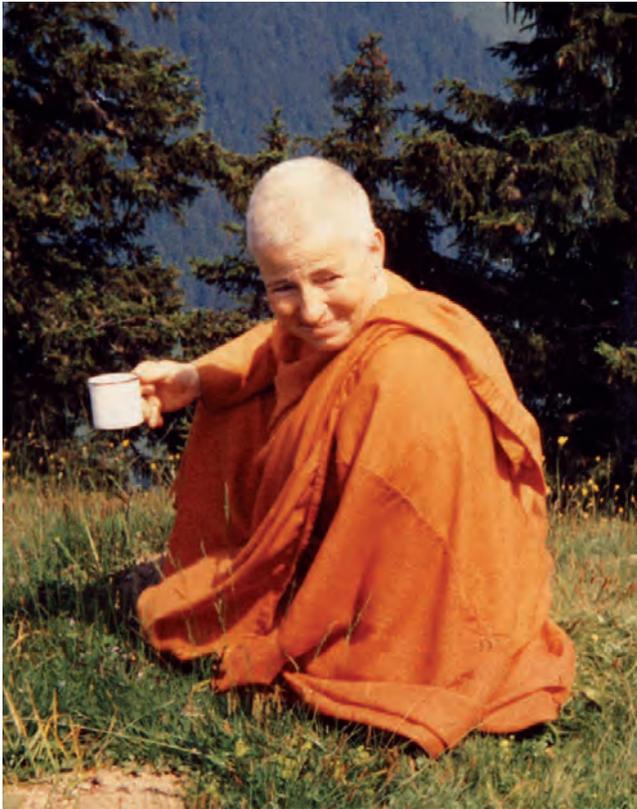
DATENSCHUTZ

Personenbezogene Daten werden nur zur Beantwortung von Anfragen, Abwicklung von Anmeldungen und Kursen erhoben und für Dritte unzugänglich gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Nach Ablauf des Vertrages kommt es zur Löschung der personenbezogenen Daten.

HAFTUNGSausschluss

Der Buddha-Haus e.V. übernimmt keine Haftung für psychische oder physische Schäden im Zusammenhang mit unseren Veranstaltungen.

BUDDHAHAUS-PROJEKT



Der gemeinnützige Verein BuddhaHaus, Meditations- und Studienzentrum e.V., wurde auf Initiative von der Ehrw. Ayya Khema im Jahr 1989 von ihren Schülerinnen und Schülern gegründet.



BUDDHAHAUS-PROJEKT



**Buddha-Haus Seminarzentrum
im Allgäu**
Uttenbühl 5
87466 Oy-Mittelberg
Tel: 083/76-502
info@buddha-haus.de



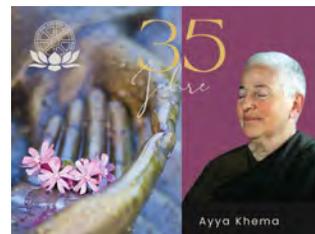
Metta Vihara
Hochberg 19
87474 Buchneberg
Tel: 083/78-1348
metta-vihara@buddha-haus.de



Stadtzentrum München
Klarastrasse 4
80636 München
Tel: 089/1238868
info@buddhaHaus-muenchen.de



Stadtzentrum Stuttgart
Vogelsangstr. 20
70176 Stuttgart
info@buddhaHaus-stuttgart.de



Jhana Verlag
Zweigstelle Türkenfeld
Uttenbühl 5
87466 Oy-Mittelberg
Fax: 083/76-592
info@jhanaverlag.de



BUDDHA-HAUS | MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART



Vogelsangstraße 20, 70176 Stuttgart

✉ kontakt@buddhahaus-stuttgart.de

🌐 www.buddhahaus-stuttgart.de

Gestaltung und Illustration: Anne Schüttoff