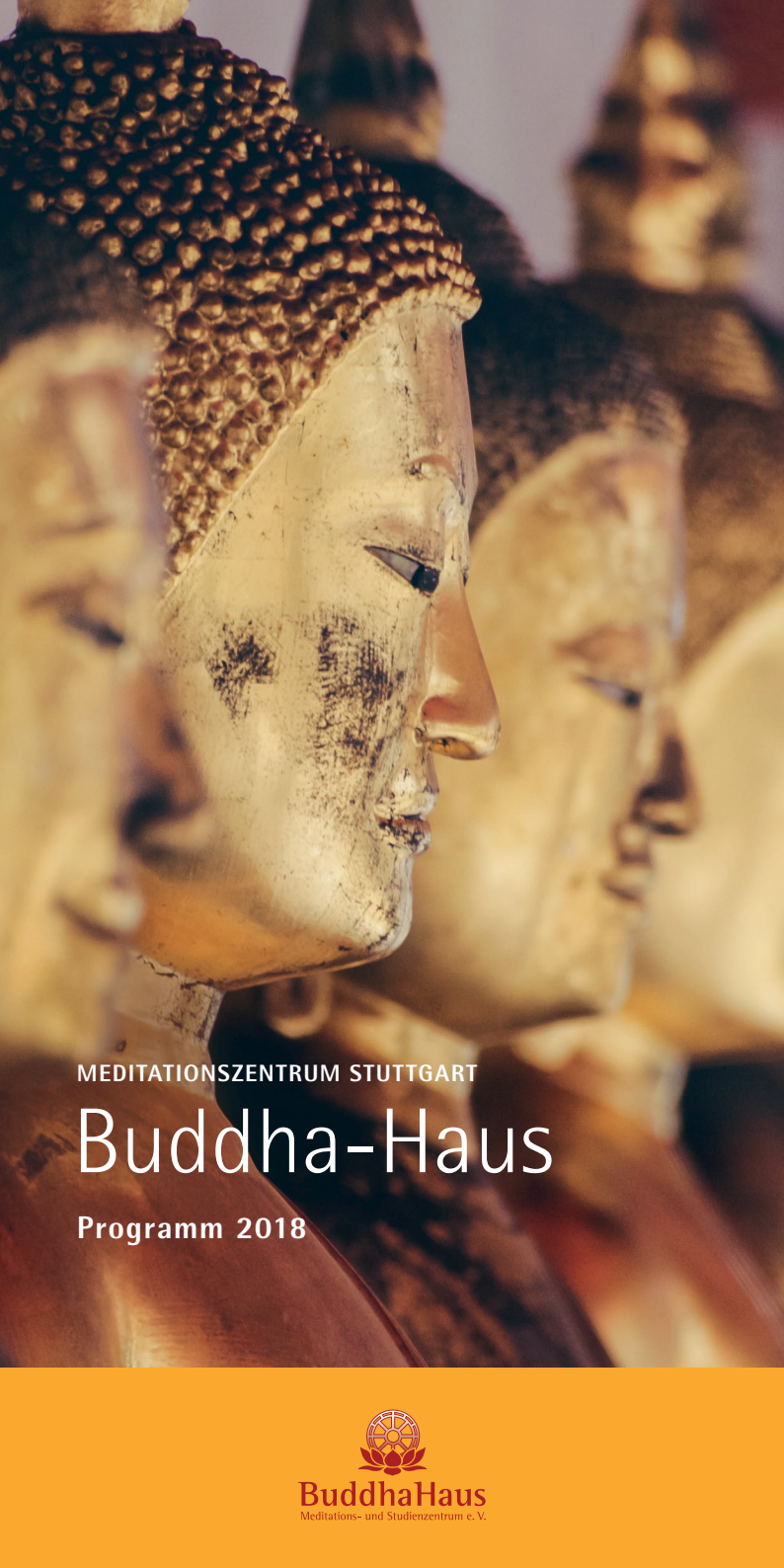




MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART

Buddha-Haus

Programm 2018



BuddhaHaus
Meditations- und Studienzentrum e. V.



„IN DEM MOMENT, WO WIR ACHTSAM SIND AUF
DAS, WAS IST, IST ALLES, WAS GEWESEN IST ODER
WAS EINMAL SEIN KANN, VERSCHWUNDEN.
ES IST SO, WIE ES IST.“

AYYA KHEMA

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 (Sangha) geführt. Der Erhalt des Zentrums erfolgt durch die Spenden und Beiträge seiner Besucherinnen und Besucher sowie das ehrenamtliche Engagement des Sangha.



Ayya Khema

Unser Zentrum ist durch Ayya Khema, Meditationsmeisterin und buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition, inspiriert. 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.

Buddha-Haus-Projekt

Zum Buddha-Haus-Projekt gehören das Waldkloster Metta Vihara und das Seminarhaus „Buddha-Haus“ im Allgäu, die Stadtzentren in München und Stuttgart sowie der Jhana-Verlag. Das Projekt unterstützt der spirituellen Leitung des Mönchs Bhante Nyanabodhi. Dem Projekt eng verbunden sind das Lotos-Vihara-Meditationszentrum in Berlin und das Buddhistische Zentrum LKW in Hamburg.

- Mehr Informationen zum Buddha-Haus-Projekt unter www.buddha-haus.de
- Das aktuelle Programm des Buddha-Haus Stuttgart unter www.buddhahaus-stuttgart.de

INHALTSVERZEICHNIS

Offene Meditationsstunden an Wochentagen 5
Keine Anmeldung erforderlich

Kurse für Einsteiger_innen 9
Verbindliche Anmeldung erforderlich

Kurse unter der Woche 11
Verbindliche Anmeldung erforderlich

Lehrreden und Stadtpraxis 16
Für die Lehrreden keine, für die Stadtpraxis verbindliche
Anmeldung erforderlich

Verzeichnis der Wochenendkurse 18

Wochenendkurse 20
Für den in der Regel öffentlichen Vortrag am Freitag keine
Anmeldung, für die Kurstage verbindliche Anmeldung erforderlich

Wichtige organisatorische Hinweise 32

ANMERKUNGEN

- Änderungen vorbehalten.
- **Es können weitere Veranstaltungen stattfinden, die nicht in diesem Programm enthalten sind. Aktuelle Termine oder Ergänzungen geben wir auf Aushängen im Meditationszentrum und auf unserer Homepage www.buddhahauses-stuttgart.de bekannt.**
- Sollte ein Kurs ausfallen, für den Sie sich angemeldet haben, werden Sie so bald wie möglich persönlich benachrichtigt.
- Sofern nicht anders angegeben, sind alle Veranstaltungen für Anfänger_innen und Geübte gleichermaßen geeignet.
- Veranstaltungsort: Buddha-Haus Meditationszentrum Stuttgart, falls nicht anders angegeben.
- An Feiertagen bleibt unser Zentrum in der Regel geschlossen.

OFFENE MEDITATIONSSTUNDEN
UNTER DER WOCHE

MONTAG

Hanna Schwenkel
Morgenmeditation



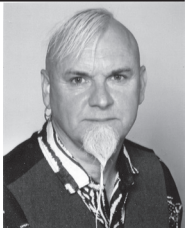
Wir werden 2 x 25 Minuten Stilles Sitzen
praktizieren und dazwischen achtsames
Gehen üben, so dass auch nicht so geübte
Meditierende teilnehmen können.

Zeit: 07.00 – 08.00 Uhr

→ *Spendenempfehlung: jeweils 5 – 10 Euro pro Morgen*

DIENTAG

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

→ *Spendenempfehlung: jeweils 5 – 10 Euro pro Abend*

Wechselnde Referent_innen
Meditation und Vortrag

Insofern kein Kurs angeboten wird, finden
an weiteren Dienstagen offene Meditations-
abende statt, die wir auf unserer Internet-
Seite ankündigen.

→ *Spendenempfehlung: jeweils 5 – 10 Euro pro Abend*

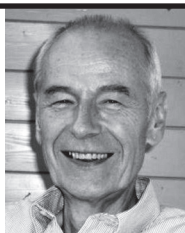
MITTWOCH

Klaus Starke In Verbindung sein mit sich und anderen

Sitzmeditation, Audio- und Videovorträge von Ayya Khema, Bhante Nyanabodhi und anderen zur Lehre Buddhas und Liebende-Güte-Meditation zum Abschluss.

Zeit: 19.30 – 21.15 Uhr

→ *Spendenempfehlung: jeweils 5 – 10 Euro pro Abend*



DONNERSTAG

Hanna Schwenkel Qi Gong

Am offenen Qi Gong Abend werden wir eingangs Übungen praktizieren, die unsere Energien ausgleichen und zur Ruhe führen. Danach sitzen wir in Stille. Am Ende des Abends gibt es noch die Möglichkeit des informellen Austauschs.

Hanna Schwenkel, Jahrgang 1951, seit 1999 regelmäßige Meditationspraxis und Beschäftigung mit den Buddhistischen Lehren; Impulse aus der Tibetischen Tradition (3-Monat-Retreat) und der Theravadatradition durch Lehrerin Ayya Khema und andere LehrerInnen des Buddha-Haus; Fortbildung zur Kursleiterin Meditation bei der „Akademie Gesundes Leben“; langjährige Praxis des Qi Gong.

Termin: *Dieser Abend wird 14-tägig angeboten.
Bitte informieren Sie sich auf unserer Internet-Seite
über die aktuellen Termine.*

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

→ *Teilnahmegebühr: 10 Euro pro Abend*



Priya Brigitte Cassimis Schöner Sitzen

Die Art und Weise wie wir sitzen, entscheidet über unsere Wirkung und Ausstrahlung ebenso wie über die Gesundheit unserer Wirbelsäule. Mit „schöner Sitzen“ ist zualererst physiologisch richtiges Sitzen gemeint, als dessen Folge sich der Effekt, „aufgerichtet und doch bequem zu sitzen“, von selbst einstellt! Diese beiden Komponenten bilden eine wichtige Grundlage für ein entspanntes Sitzen – auch in der Meditation – was eine wichtige Voraussetzung für gute Konzentration und innere Ruhe ist. Mit leichten Yoga- und Beckenboden-Übungen sowie Atem- und Meditationstechniken – die uns ein gutes Körperbewußtsein vermitteln – steht dieses Ziel im Mittelpunkt der Abende.

Priya Brigitte 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 Sommer-Retreats bei der buddhistischen Nonne Myokyo-ni in Cirencester/ UK. Dipl.-Sprecherzieherin und Kommunikationstrainerin. Info: www.creatives-coaching.de

Termin: *Dieser Abend wird 14-tägig angeboten.
Bitte informieren Sie sich auf unserer Internet-Seite
über die aktuellen Termine.*

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

→ *Teilnahmegebühr: 10 Euro pro Abend*



FREITAG

Elesha Thiel

Mantra Singen

Wir singen zusammen einfache Kirtans und Mantren, die das Herz öffnen und sich mit dem inneren Streben nach Wahrheit und Eins-Sein mit Allem befassen. Das Hauptaugenmerk liegt nicht so sehr auf gesanglichem Können, sondern auf Freude und Hingabe beim Singen und Musizieren. Wir enden mit einer „Liebenden Güte Meditation“.



Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat,
entfällt bei Wochenendveranstaltungen

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

→ Spendenempfehlung: jeweils 5 – 10 Euro pro Abend

Kornelia Pham /
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 1. und 3. Freitag im Monat,
entfällt bei Wochenendveranstaltungen

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

→ Spendenempfehlung: jeweils 5 – 10 Euro pro Abend

KURSE FÜR EINSTEIGER_INNEN

Für diese Kurse ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Annette Härtel

Einführung in die Meditation

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
im Sitzen und Gehen.

Austausch: Wie kann ich im Alltag üben?



Termin: Samstag, 24. März → Kurs 601

Zeit: von 10.00 – 13.00 Uhr

→ Kursgebühr: 35 Euro

Tina Künstner

Einführung in die Metta-Meditation (Herz-Meditation)

Die Metta-Meditation (Herz-Meditation) unterstützt uns darin, den Geist zu sammeln, Herzensqualitäten zu entwickeln und innere Heilung zu erfahren. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in Theorie und Praxis der Metta-Meditation.



Termin: Samstag, 30. Juni → Kurs 602

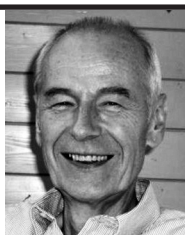
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

→ Kursgebühr: 35 Euro

Klaus Starke

Einführung in die Meditation

Kennenlernen von Ruhe-, Geh- und Metta-Meditation (Liebende Güte), wie sie von Ayya Khema gelehrt wurden, und beginnen, selber zu üben.

**Termin:** Samstag, 8. September → **Kurs 603****Zeit:** 10.00 – 14.00 Uhr→ **Kursgebühr:** 35 Euro

Priya Brigitte Cassimis

Einführung in die Meditation

Achtsamkeit und Einsicht entfalten sich auf der Grundlage eines zentrierten Geistes. Das Zusammenwirken von ruhigem Sitzen einerseits und dem Betrachten unserer Gedanken und Vorstellungen andererseits, kann uns in eine tiefere Dimension unseres Bewusstseins führen. Die Anleitung und praktische Einübung der Meditation stehen im Mittelpunkt dieser Einführung.

**Termin:** Samstag, 24. November → **Kurs 604****Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr→ **Kursgebühr:** 35 Euro**KURSE UNTER DER WOCHE**

Tina Künstner, Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes, Yogalehrerin BDY/EYU, 57 Jahre, verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Meditationspraxis seit 1986, Schülerin von Ayya Khema, 2006 – 2009 dreijähriger Lehrgang „Buddha-Lehre, Theorie und Praxis“ bei Karen Kold-Wagner, 2013 – 2016 Weiterbildung bei Marie Mannschatz für Metta-Meditation; Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart.

Info: www.yoga-martina-kuenstner.de

Tina Künstner

Yoga, Meditation und die Lehre Buddhas**Den Hindernissen begegnen und ausgleichende Qualitäten entwickeln**

Die Kurse laden dazu ein, die eigene spirituelle Praxis zu vertiefen, sich mit der Lehre Buddhas auseinander zu setzen und beides miteinander in Verbindung zu bringen. Mit sanftem Yoga (ca. 60 Min.) bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor. Es folgen stille und geführte Meditationen (20 – 30 Min). Mit Vorträgen, Texten, Buddhas Lehrreden und anschließendem Austausch erforschen wir das Jahresthema. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden. Eine verbindliche Anmeldung ist für jeden Kurs erforderlich.

» WINTER**Termine:** 7 x Montagabend, → **Kurs 701**

29. Januar bis 19. März, nicht am 12. Februar

Zeit: 18.15 – 20.15 Uhr→ **Kursgebühr:** 70 – 90 Euro (nach eigenem Ermessen)

» FRÜHJAHR / SOMMER

Termine: 8 x Montagabend, → **Kurs 702**

9. April bis 25. Juni, nicht am 30. April, 21. Mai,
28. Mai, 4. Juni

Zeit: 18.15 – 20.15 Uhr

→ *Kursgebühr: 80 – 100 Euro (nach eigenem Ermessen)*

» HERBST

Termine: 8 x Montagabend, → **Kurs 703**

8. Oktober bis 10. Dezember, nicht am 29. Oktober
und 3. Dezember

Zeit: 18.15 – 20.15 Uhr

→ *Kursgebühr: 80 – 100 Euro (nach eigenem Ermessen)*

Tina Künstner

In Freundschaft mit sich und anderen leben Die Grundlagen der Metta-Meditation

Die Metta-Meditation (Herz-Meditation) ist eine Meditationsform, die uns darin unterstützt, den Geist zu sammeln, Herzensqualitäten zu entwickeln und innere Heilung zu erfahren. Wir lernen dabei, uns selbst und anderen Menschen mit mehr Wohlwollen, Freundlichkeit und Akzeptanz zu begegnen. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Termine: 6 x Dienstagabend, → **Kurs 704**

30.1., 20.2., 20.3., 17.4., 19.6., 3.7.

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

→ *Kursgebühr: 80 – 110 Euro (nach eigenen Ermessen)*

Tina Künstner

Stadttretreat – Zur Stille finden in der Alltagswelt

Im Stadttretreat verbringen wir die Tage im Schweigen – mit Phasen der Meditation (stille und geführte Meditationen und Gehmeditation), mit Vorträgen und achtsamen Körperübungen aus dem Yoga. Abends kehren wir in unsere Alltagsumgebung zurück. Jeweils ein kurzer Austausch zu Beginn und am Ende des Tages unterstützen uns darin, die Übergänge zwischen Stille und Alltag bewusst zu gestalten. Eine verbindliche Anmeldung ist für beide Stadttretreats erforderlich.

Voraussetzung zur Teilnahme: *Meditationserfahrung oder die vorherige Teilnahme an einem Einführungskurs und die Bereitschaft, sich auf das Schweigen einzulassen.*

» 3. – 5. April:
ACHTSAMKEIT – DAS GLÜCK DES GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICKS

Achtsamkeit zu vertiefen ist eine wichtige Grundlage für die Entfaltung des inneren Weges zur Stille und Klarheit. Auf der Grundlage der Satipatthana Sutta, einer zentralen Lehrrede Buddhas zu diesem Thema, erforschen wir die Achtsamkeit auf den Körper, den Atem, unsere Gefühle und Stimmungen und auf bestimmte Inhalte unserer Geistesaktivitäten. Dabei kann sich ein spürendes Gewahrsein entwickeln, das uns immer mehr ermöglicht, in Frieden zu sein mit dem, was gerade da ist.

Termine: *Dienstag bis Donnerstag* → **Kurs 705**

3. bis 5. April

Zeit: 09.30 – 16.30 Uhr

→ *Spende für Lehrerin (Empfehlung: 75 – 120 Euro)
Organisationsgebühr: 25 Euro, Spende für Zentrum*

» 30. Juli bis 3. August:**IN FREUNDSCHAFT MIT SICH UND ANDEREN LEBEN**

Die Metta-Meditation (Herz-Meditation) unterstützt uns darin, den Geist zu sammeln, Herzensqualitäten zu entwickeln und innere Heilung zu erfahren. Wir lernen dabei, uns selbst und anderen Menschen mit mehr Wohlwollen, Freundlichkeit und Akzeptanz zu begegnen

Termine: Montag bis Freitag → **Kurs 706**

30. Juli bis 3. August

Zeit: 09.30 – 16.30 Uhr

→ *Spende für Lehrerin (Empfehlung: 125 – 200 Euro)*
Organisationsgebühr: 25 Euro, Spende für Zentrum

Tina Künstner

Den Hindernissen begegnen und ausgleichende Qualitäten entwickeln – Jahreskurs

Buddha hat fünf Hindernisse auf dem spirituellen Weg benannt und uns dazu ermutigt, ihnen mit Bewusstheit zu begegnen, sie für unser inneres Wachstum zu nutzen und ausgleichende Qualitäten zu entwickeln. Mit Vorträgen, Meditationseinheiten, Übungen und dem Austausch in der Gruppe über unsere Erfahrungen in der Meditation und im Alltag werden wir:

- das Begehren in uns erkennen und uns in Großzügigkeit und Loslassen üben;
- den Ärger und die Ablehnung wahrnehmen und liebende Güte wachsen lassen;
- die Müdigkeit und Trägheit spüren und Energie und Ausdauer entwickeln;
- der Unruhe und Rastlosigkeit begegnen und mit Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick ankommen;
- den Zweifel erkennen und Vertrauen und Hingabe wachsen lassen.

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Termin: 8 x Freitagnachmittag → **Kurs 707**

2.2.; 2.3.; 13.4.; 18.5.; 15.6.; 6.7.; 19.10. und 23.11.

Zeit: 14.30 – 17.45 Uhr

→ *Kursgebühr: 140 bis 180 Euro (nach eigenen Ermessen; eine Ermäßigung oder Bezahlung in zwei Raten ist möglich; von den Einnahmen geht die Hälfte an das Zentrum und die andere Hälfte an die Kursleiterin)*

Annette Härtel

Mitfühlend leben, Selbstmitgefühl stärken



Tadeln, kritisieren, strenges urteilen – andere und auch uns selbst betreffend – funktioniert oft automatisch. Freundlicher, mitfühlender Umgang mit Schwierigem, mit Problemen, Kummer, Schmerz, Scheitern, Fehlern ... braucht Übung. Die uralte Karuna-Praxis ergänzt durch alltagsnahe, eher heutige Übungen neben Hintergrundinformationen und Austausch sind wesentlicher Bestandteil dieses Kurses. Wünschenswert ist eine gewisse Erfahrung der Teilnehmenden mit der Achtsamkeitspraxis. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Annette Härtel, Jahrgang 1952, praktiziert seit 1996 Vipassana- und Brahma – Vihara-Meditation bei Carol Wilson, Joseph Goldstein, Fred von Allmen, Ursula Flückiger und Sylvia Kolk. Seit 2003 ist sie MBSR-Lehrerin und seit 2014 Kursleiterin für MBCL (Selbst-Mitgefühl), ausgebildet am Institut für Achtsamkeit.

Termin: 8 x Dienstagabend → **Kurs 708**

18.9., 25.9., 16.10., 23.10., 6.11., 20.11., 27.11., 4.12.

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

→ *Kursgebühr: 100 bis 140 Euro (nach eigenen Ermessen)*

LEHRREDEN UND STADTPRAXIS

Buddhistischer Studienkreis Sasitacittam

mit Claus M. H. Gatto



Der buddhistische Studienkreis Sasitacittam bietet das gemeinsame Studium der dargelegten Lehre des historischen Buddhas an. Dazu lesen und diskutieren wir seine Lehrreden im Pālikanon 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 Meditierer, 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.

Info: www.buddhismus-in-stuttgart.de/gruppen/buddhistischer-studienkreis-sasitacittam.html

Termine: 17 x Studientreffen etwa alle drei Wochen,
jeweils 13.45 – 18.00 Uhr
14.01., 04.02., 25.02., 18.03., 08.04., 29.04., 20.05., 10.06.,
01.07., 22.07., 12.08., 02.09., 23.09., 14.10., 04.11., 25.11.,
15.12.
zusätzlich 12 x Meditationstreffen,
jeweils 10.00 – 12.45 Uhr
14.01., 25.02., 18.03., 29.04., 20.05., 10.06., 22.07., 12.08.,
23.09., 14.10., 25.11., 15.12.

Studientreffen und Meditationstreffen ergeben zusammen einen Studien- und Meditationstag. Sie sind aber voneinander unabhängig: man kann nur an einem oder an beiden Treffen teilnehmen.

→ Spendenempfehlung: 5 – 10 Euro

Elfi Schmitt

Auf dem Weg sein mit anderen
Metta – sich selbst und andere
lieben können

Buddhistische Stadtpraxis
Jahresgruppe 2018



Buddhistische Stadtpraxis ist ein Übungskonzept spiritueller Praxis im täglichen Leben, um sich selbst auf immer tiefere Weise zu erkennen. Gemeinsam mit anderen üben wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Ein lebendiger Austausch über die Praxis, die gegenseitige Ermutigung und Unterstützung sind ebenso wichtige Bestandteile des Kurses, wie eine Stetigkeit und Kontinuität in unserer Meditationspraxis. Die praktizierende Gemeinschaft – Sangha – ist das Herz der Stadtpraxis. Schon der Buddha hat sie als Juwel bezeichnet.

Kursthema: Das tiefere Verstehen von Metta, der bedingungslosen Liebe, wie sie der Buddha gelehrt hat.

- Wie kann ich mich selber lieben lernen, wenn Angst, Ärger, Neid und Verurteilung das Herz besetzen?
- Wie können wir die 4 höchsten Emotionen Liebe, Mitgefühl, Mit-Freude und Gleichmut verstehen und sie im Alltag umsetzen?

Elfi Schmitt, 60 J., Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes, praktiziert seit vielen Jahren Samatha-, Vipassana- und Metta-Meditation; Schülerin von Ayya Khema und Sylvia Kolk; Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart.

Termine: 7 x Sonntagnachmittag, vierwöchentlich → Kurs 709
15.4., 6.5., 17.6., 15.7., 23.9., 21.10., 18.11.
jeweils von 14.00 – 18.00 Uhr
2 x Sonntag, 16.3., 16.12.
jeweils von 11.00 – 17.30 Uhr

**Alle Termine finden im Yoga-Zentrum
Stuttgart-West, Rosenbergstraße 50-1 statt.**

Voraussetzung zur Teilnahme: Die Bereitschaft zur täglichen Meditationspraxis mind. 20 Min.

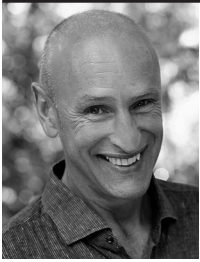
→ Kursgebühr: 210 Euro Die Kursteilnahme ist gebucht, wenn die Kursgebühr nach erfolgter Anmeldebestätigung auf das Konto des Buddha-Haus e.V. überwiesen wurde.

TERMINÜBERSICHT DER WOCHENENDKURSE 2018

Januar	Kurs 901 <i>Samstag, 27.1. Sonntag, 28.1.</i>	Charlie Pils Die Macht der Gedanken <i>Meditation, Vorträge und Selbsterforschung</i>
Februar	Kurs 902 <i>Freitag, 9.2. Samstag, 10.2.</i>	Ursula Flückiger Von der Komplexität zur Einfachheit des Seins <i>Öffentlicher Vortrag und Meditationstag</i>
Februar	Kurs 903 <i>Freitag, 16.2. Samstag, 17.2. Sonntag, 18.2.</i>	Christoph Köck Die 4 Edlen Wahrheiten <i>Öffentlicher Vortrag und Meditationspraxis</i>
März	Kurs 904 <i>Freitag, 9.3. Samstag, 10.3. Sonntag, 11.3.</i>	Lisa Freund Ich bin an deiner Seite <i>Öffentlicher Vortrag und Seminar</i>
April	Kurs 905 <i>Freitag, 27.4. Samstag, 28.4.</i>	Bhante Nyanabodhi Aus Liebe zum Leben <i>Öffentlicher Vortrag und Meditationspraxis</i>
Juni	Kurs 906 <i>Freitag, 8.6. Samstag, 9.6.</i>	Dr. Paul Köppler Frei und unabhängig – die Kraft der Achtsamkeit <i>Öffentlicher Vortrag, Vorträge und Meditationspraxis</i>

September	Kurs 907 <i>Freitag, 14.9. Samstag, 15.9. Sonntag, 16.9.</i>	Yesche U. Regel Tonglen <i>Öffentlicher Vortrag und Diskussion Meditationstag Meditationstag</i>
Oktober	Kurs 908 <i>Freitag, 5.10. Samstag, 6.10.</i>	Isis Bianzano Geistesgegenwart und Mitgefühl <i>Öffentlicher Vortrag, Meditation und Austausch</i>
Oktober	Kurs 909 <i>Freitag, 12.10. Samstag, 13.10.</i>	Pyar Rauch Achtsamkeit – Atem – Innere Freude <i>Öffentlicher Vortrag und Diskussion, Vorträge, Meditationspraxis</i>
November	Kurs 910 <i>Freitag, 9.11. Samstag, 10.11.</i>	Bhante Pasanna Sei dir selbst eine Insel <i>Vorträge, Diskussionen, Meditationen</i>
Dezember	Kurs 911 <i>Freitag, 7.12. Samstag, 8.12.</i>	Dr. Wilfried Reuter Unsere Verletzlichkeit heilen <i>Öffentlicher Vortrag und Vorträge, Meditationspraxis</i>
Dezember	Kurs 912 <i>Freitag, 14.12. Sonntag, 16.12.</i>	Fuden Nessi Stille und Aktivität – Empfangen und Weitergeben! <i>Öffentlicher Vortrag und Meditationstag mit Einführung</i>

» KURS 901 | 27./28. JANUAR



Charlie Pils

Die Macht der Gedanken – Willensfreiheit durch Achtsamkeit

Dein Wille ist dein Himmelreich – oder deine Hölle. Erkanntes verliert die Macht über dich – Unerkanntes versklavt dich.

Gedanken streben zur Verwirklichung, daher:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten. Achte auf deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Achtsamkeit und Wissensklarheit haben die Macht, unheilsame Gedankenkräfte zu überwinden und heilsame Gedankenkräfte zu erwecken. Es braucht jedoch deine Absicht, dich selbst zu besiegen!

Charlie Pils ist Dharma-Lehrer in der Nachfolge von Ayya Khema und vermittelt Stille- und Einsichtsmeditation (Samadhi und Vipassana) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus-München. **Info:** www.charlie-pils.de

Die gesamte Veranstaltung findet im Gebrüder Schmid Zentrum (Generationenhaus Heslach), Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.

Meditation, Stille- und Selbsterforschung

Samstag: 10.00 – 17.30 Uhr, Thema: Das Karmagesetz durchschauen

Sonntag: 09.30 – 16.00 Uhr, Thema: Lass dein Herz sprechen

→ *Lehrerhonorar: 60 Euro und Spende für Lehrer und Zentrum
Organisationsgebühr: 25 Euro*

» KURS 902 | 9./10. FEBRUAR



Ursula Flückiger

Von der Komplexität zur Einfachheit des Seins

Wir Menschen sind häufig in unseren Gedanken verloren – verloren in Gedanken über das, was in der Vergangenheit geschehen ist oder was hätte geschehen können. Verloren in Gedanken über das, was in Zukunft geschehen könnte oder keinesfalls geschehen darf. Gedanken darüber, ob das, was momentan passiert, okay ist oder nicht.

Um mehr Klarheit und Ruhe in unser inneres und äußeres Leben zu bringen, gilt es zu erforschen, was unseren Geist und unser Herz ruhelos macht und die Komplexität unseres Alltags verdichtet. Indem wir den alltäglichen Ablauf dieser Prozesse in unserem Inneren betrachten, lernen wir zu erkennen, wie sie entstehen, wie wir sie selber schüren, aber auch wie wir dies lassen könnten.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana- sowie Brahma Vihara-Meditation seit 1980 mit Lehrer_innen wie Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman und erhielt Belehrungen in der tibetischen Mahayana-Tradition. Sie arbeitete in eigener Praxis für Hakomi Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin, ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz und Co-Autorin des Buches „Mahamudra Et Vipassana“, Norbu Verlag. **Info:** www.karuna.ch

Öffentlicher Vortrag

Mit kurzer Meditation und Fragen

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ *Spende für Lehrerin und für Zentrum*

Meditationstag

Anleitungen und Praxis der Vipassana Meditation im Sitzen, Stehen und Gehen, Zeit für Fragen und Austausch.

Samstag: 09.30 – 17.00 Uhr

→ *Spende für Lehrerin und für Zentrum
Organisationsgebühr: 25 Euro*

» KURS 903 | 16./17./18. FEBRUAR



Christoph Köck
**Die 4 Edlen Wahrheiten
 als Praxis**

In diesem Seminar möchten wir Möglichkeiten erforschen, die 4 Edlen Wahrheiten als eminent praktische Lehren zu nutzen.

Was kann es bedeuten, die Aufgaben, die der Buddha den Wahrheiten zuschreibt, mit Leben zu füllen: Dukkha zu verstehen, die Ursache loslassen, das Ende zu verwirklichen und den Weg zu entwickeln.

Anleitung zur Meditation, Vortrag, Gespräch und Kontemplation.

Christoph Köck lebte 17 Jahre als Mönch in der Theravadatradition, vornehmlich in Klöstern Ajahn Chahs in Thailand und Europa. Internationale Lehrtätigkeit für Meditation und Buddhistische Lehre, Psychotherapeut in freier Praxis in Wien, MBSR.

Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer und für Zentrum*

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer (Empfehlung 50 – 70 Euro)
 Organisationsgebühr: 25 Euro
 Spende für Zentrum*

» KURS 904 | 9./10./11. MÄRZ



Lisa Freund
**Ich bin an deiner Seite bis
 zuletzt – den Lebensübergang
 begleiten**

Wenn wir Abschied nehmen, haben wir gemischte Gefühle. Verlustangst mischt sich

mit einer Ahnung vom Neuen, das kommen wird. Es gibt Hoffnung und es gibt Furcht. Wir stehen auf einer Schwelle, befinden uns im Übergang. Es gibt viel Handlungsbedarf, vor allem, wenn ein Mensch, der uns nahe steht, stirbt. Wir brauchen einen Anker in unserer Mitte, in unserem Herzen, in einem Bewusstsein, in dem wir uns mit allem verbunden fühlen. Die Reise führt uns in diesem Seminar nach innen, ins Zentrum des Mandalas. Wir erleben die heilende Kraft unseres Bewusstseins, schöpfen aus inneren Kraftquellen, überlegen, wie wir diese nutzen können, wenn wir dem Tod begegnen. Eine Quelle ist die Lebensfreude, eine andere Humor, eine ganz alltägliche: der Atem, die Natur, der gegenwärtige Moment ... Die Kraftquellen sind immer da. Mit Hilfe von Visualisierungen und kleinen Übungen sowie Meditation und Gespräch werden wir uns den komplexen Themen nähern. Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug und Buntstifte mitbringen.

Lisa Freund, seit 1990 aktiv in der Hospizbewegung, Autorin, Supervisorin und Seminarleiterin. **Info:** www.lisafreund.de und www.elysium.digital

Der Kurs umfasst die drei unten genannten Termine und kann nur als Ganzes belegt werden. Für diejenigen, die nur einen ersten Eindruck bekommen möchten, steht der Vortrag am Freitag offen.

Öffentlicher Vortrag:

Mandalas als Kraftquellen im Leben und im Sterben

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ *Lehrerhonorar: 10 Euro, Spende für Zentrum*

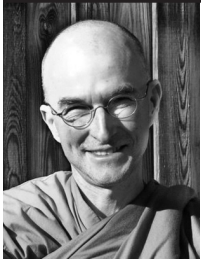
Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 09.00 – 13.00 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Sonntag: 09.00 – 13.00 Uhr

→ *Lehrerhonorar: 95 Euro und Spende für Zentrum
 Organisationsgebühr: 25 Euro*

>> KURS 905 | 27./28. APRIL



Bhante Nyanabodhi Aus Liebe zum Leben

Wie können wir dem Leben noch einmal neu begegnen, es neu erfassen, ergründen und entdecken, so dass es sich in seinem ganzen Reichtum, seiner ganzen Schönheit und Einzigartigkeit für uns offenbaren kann?

Diesem Thema wollen wir nachspüren und so vielleicht unser Leben neu ausrichten.

Bhante Nyanabodhi ist buddhistischer Mönch und wurde von Ayya Khema zu ihrem Nachfolger ernannt. Er ist spiritueller Leiter des Buddha-Hauses und der Metta-Vihara, die er beide mit aufgebaut hat.

Beide Tage finden im Gebrüder Schmid Zentrum (im Generationenhaus Heselach), Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.

Vorträge, Meditationspraxis

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer*
Organisationsgebühr: 25 Euro
Spende für Zentrum

>> KURS 906 | 8./9. JUNI



Dr. Paul Köppler Frei und unabhängig – die Kraft der Achtsamkeit

Ein außergewöhnlicher „Tag der Achtsamkeit“ mit alltagsnaher Praxis, Anleitung, Vorträgen und Austausch. Wir meditieren nicht nur im Sitzen, sondern werden mit Wahrnehmungsübungen (auch auf der Straße) die praktischen Lehren des Buddha in das Leben bringen und unsere positiven Kräfte aufbauen. Einige Stunden gemeinsamer Übung können genügen, um Kraft für die Übung im Alltag und Einsicht zu gewinnen. Wir lernen kreativ, mit Leichtigkeit und liebevoller Haltung unser Leben in innerer Freiheit zu gestalten.

Paul Köppler folgt einem westlichen Weg des Buddhismus und achtsamen Lebens seit ca. 40 Jahren. Er ist Meditationslehrer für Einsichts-Meditation (Vipassana und Satipatthana) und Begleiter in der Nachfolge seiner Lehrer (u.a. Godwin Samararatne und Ruth Denison) und hat Erfahrung im Zen, in Körperarbeit und humanistischer Psychologie. Er leitet Gruppen für Achtsamkeit im Haus Siddharta in Bonn und an der UNI Köln. Er ist Autor mehrerer Bücher (So meditiert Buddha, Buddhas ewige Gesetze und 2016 erschien eine Neuauflage der Reden des Buddha: „Das lehrt der Buddha“).

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr

→ *Spende für Lehrer, da kein Honorar (Spendenempfehlung 8 Euro)*
Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer, da kein Honorar (Spendenempfehlung 30 Euro)*
Organisationsgebühr: 20 Euro
Spende für Zentrum

» KURS 907 | 14./15./16. SEPTEMBER



Yesche U. Regel

Tonglen – Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl und die drei Existenzmerkmale „Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Selbst“

Basierend auf einer Grundhaltung von Achtsamkeit und wacher Präsenz wird die Mitgefühls-Meditation des Tonglen (Annehmen und Aussenden) vorgestellt und eingeübt. Dabei bleibt man mit der eigenen Körperwahrnehmung und Atmung verbunden, während man sich schwierige Themen, Gefühle und Zustände in sich selbst und dann auch in Bezug auf andere Menschen und Situationen in der Welt vor Augen führt und sie geradezu in der Meditation anschaut. An diesem Wochenende wird dabei Bezug genommen auf die Einbeziehung der im Buddhismus betonten Existenzmerkmale „Anicca, Dukkha und Anatta / Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Selbst“, aus denen sich die Bedeutung des Mitgefühls und des Pfades des Erwachens in besonderer Weise ergeben.

Yesche U. Regel, unterrichtet seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Lehrthemen im ganzen deutschen Sprachraum. Er war von 1980–1997 ordinierter Mönch in einer tibetisch-buddhistischen Tradition und am Aufbau ihrer Meditationszentren hierzulande beteiligt. In Bonn betreibt Yesche das traditions-übergreifende Meditationszentrum PARAMITA. Von ihm ist 2016 ein Buch zu Tonglen im Verlag „nymphenburger“ erschienen. **Info:** www.paramita-projekt.de

Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 8 Euro, Spende für Zentrum

Meditationstage

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 09.30 – 13.30 Uhr

→ Lehrerhonorar: 60 Euro
Organisationsgebühr: 25 Euro
Spende für Zentrum

» KURS 908 | 5./6. OKTOBER



Isis Bianzano

Geistesgegenwart und Mitgefühl

In der Lehrrede zu den vier Bereichen der Achtsamkeit schlägt der Buddha mehrere Möglichkeiten vor, wie wir Geistesgegenwart üben könnten. Da ist die nach innen gerichtete Achtsamkeit, die uns erlaubt, unsere Erfahrungen tiefer zu verstehen und in Frieden damit zu sein. Der Buddha ermunterte aber auch zu einer nach aussen gerichteten Geistesgegenwart, die einerseits die Innenschau bereichert und uns andererseits einen leichteren Zugang zu Mitgefühl ermöglicht. Im Vortrag und am Meditationstag werden Anregungen gegeben, wie wir diese beiden Perspektiven verknüpfen und umsetzen können.

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana Tradition in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana-, Metta- und Karunakurse und ist im Stiftungsrat des Schweizer Meditationszentrums Beatenberg.

Infos: www.isis-bianzano.ch

Öffentlicher Vortrag, Meditation und Austausch

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Spende für Lehrerin
Spende für Zentrum

Meditationstag

Der Tag findet vorwiegend im Schweigen statt. Das Thema des Abendvortrags wird im Rahmen der Vipassanapraxis vertieft. Kurze themenbezogene Impulse, angeleitete Sitzmeditationen, achtsames Gehen, Zeit für Fragen und Austausch.

Samstag: 09.30 – 17.00 Uhr

→ Spende für Lehrerin
Organisationsgebühr: 25 Euro
Spende für Zentrum

>> KURS 909 | 12./13. OKTOBER



Pyar Rauch
**Achtsamkeit – Atem –
 Innere Freude**

Die grundlegende Natur unseres Geistes ist reines klares göttliches Bewusstsein. Seine Qualitäten sind Liebe, Klarheit und Freude. Diese Qualitäten sind immer vorhanden und erfahrbare, selbst dann, wenn die inneren oder äußeren Bedingungen gerade nicht so angenehm sind.

An diesem Wochenende will ich euch die uralte Methode der Verbindung von Atem und Achtsamkeit übermitteln und näherbringen. Sie ermöglicht auf erstaunlich einfache Art, mit unserer innersten Essenz, unserer Buddha-Natur, in Verbindung zu kommen und dieses Erfahren des Friedens und der Freude auch im Alltag immer wieder zu erfrischen.

Diese Übungen sind ideal für uns Menschen des 21. Jahrhunderts, da sie einfach schnell und zugleich tief und effektiv sind.

Pyar Rauch, Ärztin und spirituelle Lehrerin, steckt mit Klarheit und Freude an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit 15 Jahren ist sie neben ihrer Tätigkeit in eigener Arztpraxis im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.

Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ *Lehrerinhonorar: 10 Euro*
Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

→ *Lehrerinhonorar: 30 Euro*
Organisationsgebühr: 20 Euro
Spende für Lehrerin und Zentrum

>> KURS 910 | 9./10. NOVEMBER



Bhante Pasanna
Sei dir selbst eine Insel

In einer seiner letzten Anregungen ermutigt der Buddha uns, in uns selbst, in gelebter Umsetzung des Dhamma, eine Zuflucht zu finden.

Durch Achtsamkeit auf den Körper und den Atem erschließt sich uns ein Zugang zu einer Insel der Gelassenheit und Weisheit, auf der wir mit uns und mit unseren Mitmenschen in Frieden leben können.

Bhante Pasanna, 1975 in Wien geboren, wurde 1997 in Sri Lanka vom Ehrwürdigen Katukurunde Nyanananda Thero ordiniert. Bhante Pasanna lebte und praktizierte in den letzten 17 Jahren in Klöstern und Waldeinsiedeleien auf Sri Lanka. Seit Sommer 2014 lebt er in der Metta Vihara.

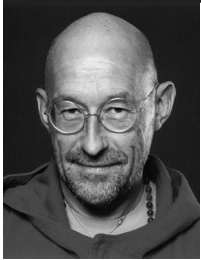
Vorträge, Diskussionen, Meditationen

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer*
Organisationsgebühr: 20 Euro
Spende für Zentrum

» KURS 911 | 7./8. DEZEMBER



Dr. Wilfried Reuter

Unsere Verletzlichkeit heilen

Der Weg von Selbstunsicherheit und Selbstzweifel zu Selbstvertrauen und Zufriedenheit

Unsere menschliche Wahrnehmung ist konditioniert durch unsere Geschichte, somit ist sie unvollständig. Aus unvollkommener Wahrnehmung entstehen unvollkommene Verhaltensweisen und daraus wiederum entstehen Verletzungen. Diese trüben nicht nur unsere Lebensatmosphäre, sondern blockieren uns auch in unserer spirituellen Entwicklung. Wege zur Heilung unserer Verletzungen und zum besseren Umgang mit unserer Verletzlichkeit werden an diesem Wochenende aufgezeigt

Dr. Wilfried Reuter wurde 1952 in Nordhessen geboren. Er ist Frauenarzt und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin-Kreuzberg. 1996 beauftragte ihn Ayya Khema damit, in Berlin eine Meditationsgruppe aufzubauen und anzuleiten. Heute ist er spiritueller Lehrer von Lotos-Vihara, betreut verschiedene Gruppen und leitet regelmäßig Seminare.

Infos: www.lotos-vihara.de

Beide Tage finden im Gebrüder Schmid Zentrum (im Generationenhaus Heslach), Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer (Spendenempfehlung 10 Euro)*
Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer (Spendenempfehlung 40 – 50 Euro)*
Organisationsgebühr: 25 Euro

» KURS 912 | 14. UND 16. DEZEMBER



Fuden Nessi

**Stille und Aktivität –
Empfangen und Weitergeben**

Um richtig zu handeln, brauchen wir die spirituelle Nahrung, die wir in der Stille der Meditation erhalten. Die Meditation wiederum wird genährt und vertieft sich, wenn wir das, was uns Buddha im gestillten Herzen aufzeigt, in die Tat umsetzen. Thema des Wochenendes wird sein, wie wir Stille und Aktivität in unserem Alltag in Einklang bringen, damit sich das, was uns in der Stille gegeben wird, in unseren Handlungen ausdrücken kann.

Der Ehrw. Fuden feiert in diesem Jahr seinen 40. Ordinationsgeburtstag. In der Schweiz aufgewachsen, wurde er mit 28 im amerikanischen Kloster Shasta Abbey Mönch in der Meditationstradition der Stillen Reflexion (Soto-Zen). Von seiner Meisterin, der Ehrw. Meisterin Jiyu-Kennett (1924-1996), erhielt er die Dharma-Übertragung und wurde später zum Meister ernannt. Nachdem er viele Jahre zuerst im amerikanischen und dann im englischen Kloster seines Ordens verbrachte, wurde er 2004 nach Deutschland eingeladen und leitet nun im Schwarzwald den kleinen buddhistischen Tempel Dharmazuflucht Schwarzwald.

Info: www.dharmazuflucht.info

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr

→ *Spende für Lehrer*
Spende für Zentrum

Meditationstag mit Einführung

Sonntag: 10.00 – 17.00 Uhr

→ *Spende für Lehrer*
Organisationsgebühr: 20 Euro
Spende für Zentrum

SPENDENPRAXIS

» DANA – IM GEISTE DER GROSSZÜGIGKEIT

Im grauen Feld zuunterst der Kursausschreibung findet sich oft der Hinweis „Spende“.

Der Spendenpraxis liegt eine alte Tradition zugrunde, die zurück reicht in die Zeiten des Buddha. Nach dieser Tradition ist die Buddha-Lehre nicht mit Geld zu bemessen, sie kann nicht verkauft werden.

Und das Hören, das Profitieren von der Lehre soll nicht abhängig sein vom finanziellen Hintergrund der Hörenden, Lernenden, Kursteilnehmenden. Mit unserer „Spende“ bezahlen wir nicht für Informationen, die wir bekommen, sondern wir bringen die Wertschätzung aus unserem Herzen für das Geschenk der Lehre zum Ausdruck.

Das Dana-Prinzip und das Üben von Großzügigkeit ist ein wichtiger Teil der spirituellen Praxis. Es kann unsere Herzensqualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Vertrauen, Verbundenheit und Fürsorge fördern und Habgier, Festhalten und Angst entgegen wirken.

Unsere Kurse sind nicht gewinnorientiert und viele Menschen wirken im Hintergrund unentgeltlich mit.

Die Lehrerinnen und Lehrer unterrichten im Geiste der Großzügigkeit. Sie stellen ihre Zeit, Energie, Erfahrung und Erkenntnis zur Verfügung. Viele vertrauen auf die Dana-Praxis, haben keine weiteren Einkünfte und tragen ihre Lebenshaltungskosten von den Spenden.

Mögen Großzügigkeit, Gebefreudigkeit und Vertrauen unsere Herzen öffnen. Nach Buddhas Worten kommt alles von Herzen Gegebene wieder auf uns zurück.



ANMELDEFORMULAR

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs Nr.

vom bis

* Name

* Vorname

* Straße

PLZ

* Ort

* Telefon

Fax

* E-Mail

* Pflichtfelder

Ich habe die Hinweise zu Anmeldung und Absage von Kursen sowie den Haftungsausschluss auf Seite 37 gelesen und verstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Buddha-Haus
Meditationszentrum Stuttgart
Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart

Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:



FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Kontinuierliche Unterstützung des Meditationszentrums durch Fördermitgliedschaft

Der buddhistischen Tradition entsprechend erhält sich unser Zentrum von Zeit- und Geldspenden. Wir laden Sie/Euch ein, unser Zentrum in Form einer Fördermitgliedschaft kontinuierlich zu unterstützen. Diese Einnahmen sind eine wichtige Basis zur Deckung der laufenden Kosten (Miete, Heizung, Strom etc.). Spenden für offene Abende und Kurse tragen darüber hinaus zu Kostendeckung und Erhalt bei.

Name, Vorname:

.....

Straße, Postleitzahl, Ort:

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

.....

Ich möchte das Zentrum mit folgendem Beitrag unterstützen:

- ☐ Beteiligung pro Monat: Euro
- ☐ Beteiligung pro Jahr: Euro
- ☐ ab Monat/Jahr

☐ Spendenbescheinigung erwünscht
(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 im Buddha-Haus Stuttgart abgeben oder per Post schicken.



Buddha-Haus
Meditationszentrum Stuttgart
Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart

Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:

WICHTIGE ORGANISATORISCHE HINWEISE

» ANMELDUNG

Eine verbindliche Anmeldung für unsere Kurse erwarten wir nach Möglichkeit bis 14 Tage vor Kursbeginn. Wir bitten um schriftliche Anmeldung unter Angabe der Kursnummer, des Vor- und Zunamens, der Telefonnummer und der E-Mail-Adresse. Eine Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail oder Post (siehe Anmeldeformular in dieser Broschüre) möglich. Nach Eingang Ihrer Anmeldung und einer Bearbeitungszeit von einigen Tagen, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen bezüglich des Kursablaufs und der Überweisung der anfallenden Gebühr. Die Anmeldung zum Kurs ist stets verbindlich. Bei Anmeldungen über das Kontaktformular auf unserer Web-Seite erhalten Sie eine automatische Antwort mit weiteren organisatorischen Hinweisen. Informieren Sie uns bitte, falls Sie diese automatische Antwort nicht erhalten. Bei öffentlichen Vorträgen, zu denen keine Anmeldung erforderlich ist, können wir lediglich für die Teilnehmer_innen einen Platz reservieren, die die gesamte Wochenendveranstaltung gebucht haben.

» ABSAGE

Wochenendkurse und alle anderen Kurse, für die eine verbindliche Anmeldung erforderlich ist, können bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Danach wird eine Stornogegebühr in Höhe der Organisationsgebühr fällig.

» ERMÄSSIGUNG

Für Geringverdienende ist nach Absprache eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

» LEIBLICHES WOHL

Für unsere Tagesveranstaltungen bitten wir, eigene Verpflegung mitzubringen. Gerne können Sie unsere Teeküche nutzen.

» AKTUELLE INFORMATIONEN

Programmänderungen und aktuelle Informationen erfahren Sie im Internet unter www.buddhahaus-stuttgart.de. Sollte ein Kurs ausfallen, für den Sie sich angemeldet haben, werden Sie so bald wie möglich persönlich benachrichtigt.

» HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

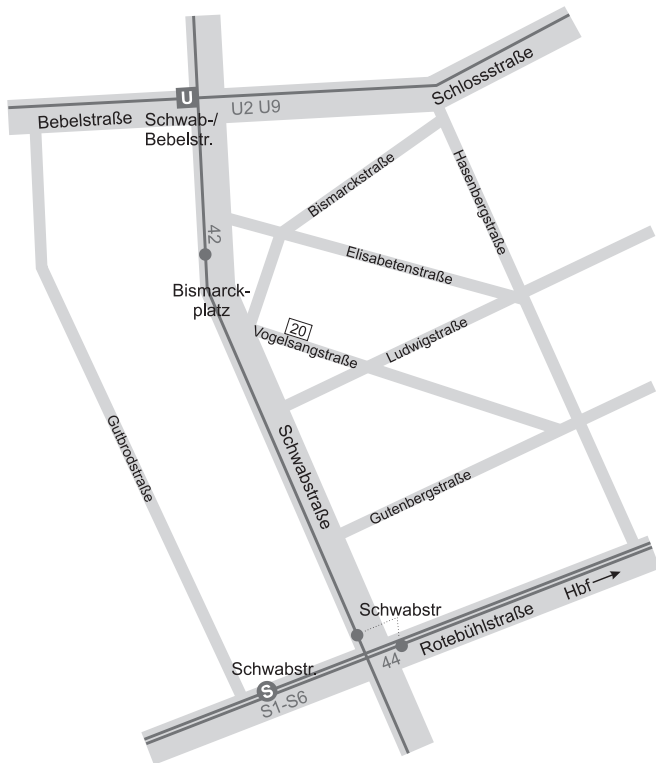
» BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.
 IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55
 BIC: SOLADEST600

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie den Erhalt unseres Zentrums. Angaben zur Spendenüberweisung finden Sie auf der nächsten Seite.

So finden Sie uns

- Stadtbahn U2 oder U9
(Haltestelle Schwab-/Bebelstraße)
- Buslinie 42
(Haltestelle Bismarckplatz)
- S-Bahn S1 bis S6
(Haltestelle Schwabstraße)
- Buslinie 44
(Haltestelle Schwabstraße)



SPENDEN

Für Spenden wird auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausgestellt; bitte schreiben Sie auf die Überweisung Name und Adresse. Das Zentrum ist Teil des gemeinnützigen Vereins „Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrums e.V.“

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.
IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55
BIC: SOLADEST600

BUCHLADEN

- Zum Schmökern, Einkaufen und zur Inspiration
- Verkauf von Büchern, CDs, DVDs, kleine Statuen
- Leihbücherei
- Öffnungszeiten:
Jeweils vor und nach unseren Veranstaltungen



DANA

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE SPENDE. SIE UNTERSTÜTZEN DAMIT DEN ERHALT UNSERES ZENTRUMS. NACH DER LEHRE BUDDHAS KOMMT ALLES VON HERZEN GEGEBENE WIEDER AUF UNS ZURÜCK.



» BUDDHA-HAUS | MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART

Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart



Tel.: 0711 / 6 15 28 37



kontakt@buddhahaus-stuttgart.de



www.buddhahaus-stuttgart.de