



Das Prospekt 2024 Drukpa Zentrum Kollbrunn

Freitag, 05.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Shamatha Meditation, Meditationslehrerin Tina Steinauer

"Shamatha" Ruhiges Verweilen Meditation. Es ist eine geführte Meditation. Sie können mit dieser Meditation zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen. Es bringt Ihnen mehr Ruhe in gehetzten täglichen Leben und ein Sinn für das Leben.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Sonntag, 14.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Tibetische Yoga, Lüjong Übungen, Meditationslehrerin Tina Steinauer

Die Lüjong Übungen sind aus Uraltem Wissen des tibetischen Buddhismus entstanden. Diese Bewegungen helfen Ihnen die Wind Energien des Körpers gut durch den Körper fließen zu lassen und die Bestandteile des Körpers (Hormonen usw.) ausgleichend fließen zu lassen. Dadurch wird der Geist in einem glücklichen Zustand gebracht. Und es ermöglicht uns ganz entspannt und gesund zu sein.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 17.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin



Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Freitag, 19.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Shamatha Meditation, Meditationslehrerin Tina Steinauer

"Shamatha" Ruhiges Verweilen Meditation. Es ist eine geführte Meditation. Sie können mit dieser Meditation zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen. Es bringt Ihnen mehr Ruhe in gehetzten täglichen Leben und ein Sinn für das Leben.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Samstag, 20.01.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, Zoom Online Kurse

Drukpa-Kagyü-Ngöndro: Erklärungen und Meditation, Teil – 1, Lama Pema Wangyal

Die tibetische Ngöndro-Praxis ist die Basis für alle Vajrayana-Praktizierenden und beinhaltet die vorläufige üblichen Haupterklärungen: (tib. Thünmong Ngöndro) Motivation, die Disziplin, die Zuflucht-nahme zur Drei-Juwelen und Erleuchtungsgeist- Entwicklung. Sie sind Voraussetzung für die weiteren Praktiken der Geheimnis-Lehre Vajrayana.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com

Mittwoch, 24.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch



Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Sonntag, 28.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Tibetische Yoga, Lüjong Übungen, Meditationslehrerin Tina Steinauer

Die Lüjong Übungen sind aus Uraltem Wissen des tibetischen Buddhismus entstanden. Diese Bewegungen helfen Ihnen die Wind Energien des Körpers gut durch den Körper fließen zu lassen und die Bestandteile des Körpers (Hormonen usw.) ausgleichend fließen zu lassen. Dadurch wird der Geist in einem glücklichen Zustand gebracht. Und es ermöglicht uns ganz entspannt und gesund zu sein.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Veranstaltung Februar

Freitag, 02.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Shamatha Meditation, Meditationslehrerin Tina Steinauer

"Shamatha" Ruhiges Verweilen Meditation. Es ist eine geführte Meditation. Sie können mit dieser Meditation zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen. Es bringt Ihnen mehr Ruhe in gehetzten täglichen Leben und ein Sinn für das Leben.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Sonntag, 04.02.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, Zoom Online Kurse

Drukpa-Kagyü-Ngöndro: Erklärungen und Meditation, Teil – 2, Lama Pema Wangyal

Die tibetische Ngöndro-Praxis ist die Basis für alle Vajrayana-Praktizierenden und beinhaltet die vorläufige üblichen Haupterklärungen: (tib. Thünmong Ngöndro) Motivation, die Disziplin, die Zuflucht-nahme zur Drei-Juwelen und Erleuchtungsgeist- Entwicklung. Sie sind Voraussetzung für die weiteren Praktiken der Geheimnis-Lehre Vajrayana.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-



Bitte an melden Sie unter: pemakool@gmail.com

Sonntag, 11.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Tibetische Yoga, Lüjong Übungen, Meditationslehrerin Tina Steinauer

Die Lüjong Übungen sind aus Uraltem Wissen des tibetischen Buddhismus entstanden. Diese Bewegungen helfen Ihnen die Wind Energien des Körpers gut durch den Körper fließen zu lassen und die Bestandteile des Körpers (Hormonen usw.) ausgleichend fließen zu lassen. Dadurch wird der Geist in einem glücklichen Zustand gebracht. Und es ermöglicht uns ganz entspannt und gesund zu sein.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Freitag, 16.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Shamatha Meditation, Meditationslehrerin Tina Steinauer

"Shamatha" Ruhiges Verweilen Meditation. Es ist eine geführte Meditation. Sie können mit dieser Meditation zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen. Es bringt Ihnen mehr Ruhe in gehetzten täglichen Leben und ein Sinn für das Leben.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 21.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Sonntag, 25.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Tibetische Yoga, Lüjong Übungen, Meditationslehrerin Tina Steinauer



Die Lüjong Übungen sind aus Uraltem Wissen des tibetischen Buddhismus entstanden. Diese Bewegungen helfen Ihnen die Wind Energien des Körpers gut durch den Körper fließen zu lassen und die Bestandteile des Körpers (Hormonen usw.) ausgleichend fließen zu lassen. Dadurch wird der Geist in einem glücklichen Zustand gebracht. Und es ermöglicht uns ganz entspannt und gesund zu sein.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 28.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Veranstaltung März

Freitag, 01.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Shamatha Meditation, Meditationslehrerin Tina Steinauer

"Shamatha" Ruhiges Verweilen Meditation. Es ist eine geführte Meditation. Sie können mit dieser Meditation zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen. Es bringt Ihnen mehr Ruhe in gehetzten täglichen Leben und ein Sinn für das Leben.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 06.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.



Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Samstag, 09.03.2024, 14:30 - 16:00 Uhr, Zoom Online Kurs

Tibetisches Mitgefühl Mantra Rezitation & Praxis, Lama Pema Wangyal

Die Meditation und Rezitation der Praxis des Avalokiteshvara (Bodhisattva des Mitgefühls, nach Drukpa Kargyüd Tradition) umfasst im Wesentlichen Übungen der Erzeugungs- und Vollendungsstufe der Mahayana-Tradition. Sie haben das Potenzial, uns von negativen Emotionen zu reinigen und schlechte Beeinflussungen zu vertreiben. Falls vorhanden bitte die eigene Mala (Gebetskette) mitbringen.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Tibetische Yoga, Lüjong Übungen, Meditationslehrerin Tina Steinauer

Die Lüjong Übungen sind aus Uraltem Wissen des tibetischen Buddhismus entstanden. Diese Bewegungen helfen Ihnen die Wind Energien des Körpers gut durch den Körper fließen zu lassen und die Bestandteile des Körpers (Hormonen usw.) ausgleichend fließen zu lassen. Dadurch wird der Geist in einem glücklichen Zustand gebracht. Und es ermöglicht uns ganz entspannt und gesund zu sein.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 13.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-



Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Freitag, 15.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Shamatha Meditation, Meditationslehrerin Tina Steinauer

"Shamatha" Ruhiges Verweilen Meditation. Es ist eine geführte Meditation. Sie können mit dieser Meditation zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen. Es bringt Ihnen mehr Ruhe in gehetzten täglichen Leben und ein Sinn für das Leben.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 20.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Sonntag, 24.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Tibetische Yoga, Lüjong Übungen, Meditationslehrerin Tina Steinauer

Die Lüjong Übungen sind aus Uraltem Wissen des tibetischen Buddhismus entstanden. Diese Bewegungen helfen Ihnen die Wind Energien des Körpers gut durch den Körper fließen zu lassen und die Bestandteile des Körpers (Hormonen usw.) ausgleichend fließen zu lassen. Dadurch wird der Geist in einem glücklichen Zustand gebracht. Und es ermöglicht uns ganz entspannt und gesund zu sein.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Mittwoch, 27.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr



Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Bitte Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Freitag, 29.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Shamatha Meditation, Meditationslehrerin Tina Steinauer

"Shamatha" Ruhiges Verweilen Meditation. Es ist eine geführte Meditation. Sie können mit dieser Meditation zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen. Es bringt Ihnen mehr Ruhe in gehetzten täglichen Leben und ein Sinn für das Leben.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Bitte anmelden Sie unter: pemakool@gmail.com / 079 640 81 09

Veranstaltung April

Mittwoch, 03.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Tibetischer Sprachkurs Niveau A-1, Tibetischer Sprach Lehrer Tsewang Tenzin

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger auf Basis-Niveau der tibetischen Sprache. Sie lernen hier wie man die tibetische Sprache schreibt und spricht. Dazu lernen Sie die Basis grammatikalische Struktur und ihre Anwendungen in der tibetischen Sprache.

Sie müssen sich für diesen Kurs anmelden !

Sprache: Deutsch / Englisch

Unkostenbeitrag: Fr.40.-

Anmeldung unter: pemakool@gmail.com / Tel. 076 336 28 87

Sonntag, 07.04.2024, 14:30 - 16:30 Uhr

Drukpa-Kagyü-Ngöndro: Erklärungen und Meditation, Lama Pema Wangyal



Die tibetische Ngöndro-Praxis ist die Basis für alle Vajrayana-Praktizierenden und beinhaltet die vier üblichen Hauptpraktiken: das kostbare Leben, die Vergänglichkeit des Lebens, das Gesetz von Ursache und Wirkung sowie die ungünstigen Umstände im Lebenszyklus und deren Erklärung. Sie sind Voraussetzung für die weiteren Praktiken der Geheimnis-Lehre Vajrayana. Wir erhalten zuerst die (Lung) Oral-Transmission zu dem Ngöndro Kurz-Text, die Erklärung zu den (Thünmin Ngöndro) vier Hauptpraktiken und führen dann Meditationsübungen durch. Die vier Hauptpraktiken: die Niederwerfung, Vajrasattva, Mandala und Guruyoga.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 30.-

Samstag 13. April 2024, 14:30 - 16:30 Uhr

Shamatha Meditation (Teil 1, Vortrag und Meditationspraxis) Lama Pema Wangyal

Die Meditation des ruhigen Verweilens des Geistes (tib. Shine) gilt als das Antidot gegen alle negativen Emotionen. In der Drukpa Kargyü-Tradition ist sie Grundlage und Voraussetzung für alle anderen Praxen. In generell gibt es Neun Stufen der Shamatha Meditation. Aber in der Drukpa Kargyüd Tradition, hat es Acharya Pema Wangyal führt in die erste Stufe dieser Meditation ein. Die Praxis der Shamatha Meditation hilft, die Fähigkeit zu entwickeln, den Geist im Gleichgewicht zu halten und sich zu konzentrieren. Sie ist eine Voraussetzung für die Entwicklung von Vipashyana, einem höheren Zustand der Konzentration.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Informationsanlass! Lama Pema Wangyal

Ausbildung für Einsteigerinnen zur Meditationslehrerin

Ausbildung für Einsteiger zum Meditationslehrer

Erwachsenenbildung

Mittwoch, 17.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Informationsanlass ! Lama Pema Wangyal

Ausbildung für Einsteigerinnen zur Meditationslehrerin

Ausbildung für Einsteiger zum Meditationslehrer

Erwachsenenbildung

Samstag, 20.04.2024, 14:30 - 16:30 Uhr



Fünf Elemente Yoga, Lüjong Übung, Lama Pema Wangyal

Diese Yoga wurde von Meister Bodhi Dharma (480 n. Chr.) entwickelt und weiter gegeben. Diese Yoga hat fünf verschiedenen Übungen je nach individuellem Element. Diese Übungen sind einfach zu üben und unterstützen die Fünf-Elemente in unserem Körper Gleichgewicht beizubehalten und die Kälte und Wärme-Krankheiten zu vorbeugen. Es hilft uns in den eigenen Körper Kraft zu entwickeln und den Körper Gesund zu bleiben. Wir üben das zusammen und bringen Sie einen Yoga-matte mit. An dem Yoga Tag, bleiben Sie zufrieden mit leichtem Mittagessen. Es gibt Tee & Heisses Wasser während Pause.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 30.-

Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Lojong – Sieben Punkte Geistestraining: Erklärungen und Meditationsübungen (Teil 1, Tagesseminar)

Lama Pema Wangyal

Das Geistestraining wurde vom indischen Meister Atisha nach Tibet gebracht (11. Jh.) und wird in allen Hauptschulen des tibetischen Buddhismus praktiziert. In Tibet wurde das „Sieben Punkte Geistestraining“ vom Meister Chekhawa (12. Jh.) entwickelt und der Kagyü-Meister Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye hat einen Kommentar dazu geschrieben. In unserer Zeit, der Drukpa Kargyüd Khenpo Ven. Tringa hat einen Kommentar dazu geschrieben. Das ist der Lojong Text, den ich euch erläutern möchte. Lojong zeichnet sich durch Einfachheit und praktischen Alltagsbezug aus. Durch das Trainieren des Geistes können die negativen Emotionen in positive Emotionen verwandelt werden und wir finden zurück zu unserem inneren Frieden.

Tee und Heisses Wasser ist während Pause Verfügbar.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 80.-

Veranstaltung Mai

Samstag 04.05.2024, 14:30 bis 16:30 Uhr

Achtsamkeitsmeditation - Erklärungen und Meditation, Lama Pema Wangyal

(Diese Übungen heisst 'Gosum Wenpa'). Wir fokussieren uns auf die Gegenwart. Wir richten unsere Achtsamkeit auf unser Empfinden und nehmen unsere Persönlichkeit und unser Umfeld wahr. Diese Meditation wird praktiziert, um den Stress im täglichen Leben abzubauen und für sich praktizieren und so auch ihre Emotionen und deren Wirkungen kennenlernen.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

Sonntag, 12.05. 2024, 10:00 - 16:00 Uhr



Shamatha Meditation (Teil 2, Vortrag und Meditationspraxis, Tagesseminar)

tib. Tsetschig) Lama Pema Wangyal

Die Meditation des ruhigen Verweilens des Geistes (tib. Shine) gilt als das Antidot gegen alle negativen Emotionen. In der Drukpa Kargyü-Tradition ist sie Grundlage und Voraussetzung für alle anderen Praxen. In generell gibt es Neun Stufen der Shamatha Meditation. Aber in der Drukpa Kargyüd Tradition, hat es Acharya Pema Wangyal führt in die erste Stufe dieser Meditation ein. Die Praxis der Shamatha Meditation hilft, die Fähigkeit zu entwickeln, den Geist im Gleichgewicht zu halten und sich zu konzentrieren. Sie ist eine Voraussetzung für die Entwicklung von Vipashyana, einem höheren Zustand der Konzentration.

Sprache: *Deutsch*

Unkostenbeitrag: **Fr. 80.-**

Samstag, 18.05.2024, 14:30 - 16:30 Uhr

Die Fünf Elemente Chakra-Reinigungs-Praxis & Meditationsübungen, Lama Pema Wangyal

Unser Leben ist kostbar und schön. Es ist verbunden mit vielen Elementen der äusseren Umwelt und eigenen Lebensaspekten. Wenn die Interaktionen zwischen den äusseren und inneren Elementen des Körpers nicht in Einklang sind, kann es zu Störungen der körperlichen und psychischen Gesundheit kommen. Diese Übungen von Kamalashila (8. Jh.) helfen, die Elemente in Einklang zu bringen und so das Glück des Geistes und die Lebenskraft wieder zu finden.

Sprache: *Deutsch*

Unkostenbeitrag: *Fr. 25.-*

Samstag, 25.05.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Buddhistischer-kunst, das Zeichnen des Medizin-Buddha Mandalas (Tagesseminar - Teil 1), Lama Pema Wangyal

Die Herstellung eines Mandalas ist eine spirituelle Kunst. Im Kloster streut man es während Zeremonien und Feiertagen mit farbigem Sand auf den Boden oder ein Brett. Mandalas stellen das Paradies und das gesamte Universum dar. Dort wo wir die Mandalas streuen wird der Ort gesegnet. Wir lernen, die geometrischen Linien und die heiligen Symbole mit grosser Achtsamkeit und Konzentration zu zeichnen. Anschliessend können die Teilnehmenden ihr selbst gezeichnetes Mandala mit nach Hause nehmen.

Sprache: *Deutsch*

Unkostenbeitrag: *Fr. 80.-*

Bemerkungen: Bitte bringen Sie Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Lineal und wenn möglich einen Zirkel mit. Bitte bringen Sie eine kleine Mittagsverpflegung mit, heisses Wasser und Tee/Kaffee stehen zur Verfügung/Wenn Sie hier vegetarisches Essen essen wollen, melden Sie uns auf unsere Website! Mittagessen: Fr. 15.-



Veranstaltung Juni

Samstag, 01.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Hand-Mudras - Erklärung und Praxis (Teil 1, Tagesseminar) Lama Pema Wangyal

Hand-Mudras sind im Buddhismus von besonderer Bedeutung. Es hat eine magische Kraft, die hilft uns viele geheime Kommunikationen mit Gottheiten und andere Wesen zu durchzuführen. Einerseits helfen sie uns, die innere Ruhe zu finden und unsere inneren Energien zu stabilisieren. Andererseits werden sie in der religiösen Praxis verwendet, z.B. der Opfergaben-Darbringung. Praktizierende können mit Mudras in kurzer Zeit und mit wenig Anstrengung viele Verdienste erlangen. Wir üben zwei Arten von Hand-Mudras der Kagyü-Praxis ein. Die eine Art dient dem Erlangen von Wohlbefinden, die andere um Verdienste zu sammeln.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 80.-

Heisses Wasser Tee/Kaffee sind zur Verfügung stehen.

Freitag, 14.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Die Praxis des Medizin-Buddhas, Lama Pema Wangyal

Die Zeremonie des Medizin-Buddha wird erklärt und gemeinsam durchgeführt. Die Praxis beinhaltet das Darbringen von Opfergaben, die Visualisierung des Medizin-Buddha, das Rezitieren seines Mantra und die eigentliche Meditation. Diese Praxis hilft uns den Geist in einen heilsamen Zustand zu versetzen, uns vor schlechten Einflüssen der Aussenwelt (tib. dön dang nöpa) zu schützen und kann dazu beitragen, Erkrankungen des Körpers zu mindern oder heilen.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

Samstag, 16.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Die Sand-Verstreuen-übung des Medizin-Buddha Mandalas (Teil 2, Tagesseminar) Lama Pema Wangyal

Die Herstellung eines Mandalas ist eine spirituelle Kunst. Im Kloster streut man es während Zeremonien und Feiertagen mit farbigem Sand auf den Boden oder ein Brett. Mandalas stellen das Paradies und das gesamte Universum dar. Dort wo wir die Mandalas streuen wird der Ort gesegnet. Wir lernen, die geometrischen Linien und die heiligen Symbole mit grosser Achtsamkeit und Konzentration zu verstreuen.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: Fr. 80.-

Bemerkungen: Bitte bringen Sie Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Lineal und wenn möglich einen Zirkel mit. Bitte bringen Sie eine kleine Mittagsverpflegung mit, heisses Wasser und Tee/Kaffee stehen zur Verfügung/Wenn Sie hier vegetarisches Essen essen wollen, melden Sie uns auf unsere Website! Mittagessen: Fr. 15.-



Samstag, 22.06.2024, 14.30 - 16:30 Uhr

Vollmond, geleitete spirituelle Zeremonie & Meditation, Lama Pema Wangyal

Dieser Vollmond Tag ist ein sehr spezieller Tag für Meditation und spirituelle Praxen. An diesem dem Tag wurde der Buddha erleuchtet. Wenn man am Vollmond betet oder Dharma praktiziert, hat es multiplizierende gute Wirkung auf unsere Körper, Rede und Geist. Und wir sammeln eine grosse Verdienste (Glück) an. Der König der Opfergabe Darbringung ist (Lama-chöpa). Wir gemeinsam praktizieren eine (Drukpa-Kargyüd Lama Chöpa, Tsok Opfergabe Ritual), ein Mantra Rezitation. Bitte bringen Sie 'Tsok' Essmittel mit, wenn Sie können, z.B. Früchte, Brot und Blumen usw. für Opfergabe.

Sprache: *Deutsch*

Unkostenbeitrag: *Fr. 25.-*

Bemerkungen: Bitte Opfergabe (Früchte, Brot und Blumen) mitbringen.

Samstag, 29.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Die Verwandlung in den Regenbogenkörper (Vortrag & Meditation, Teil 1, Tagesseminar) Lama Pema Wangyal

Einführung in die geheime Lehre der verborgenen Schatzschriften Terma und Kama in der alten Tradition der Nyingma-pa. Die Meister wussten von einem Weg und Mittel, den gewöhnlichen Körper als Zeichen der Verwirklichung zu den dematerialisieren und in feinstoffliche Körper, "Regenbogenkörper" genannt, zu verwandeln. Die Übung wurde von Maha Siddha Zahabira entwickelt und weitergegeben.

Sprache: *Deutsch*

Unkostenbeitrag: *Fr. 80.-*

Heisses Wasser Tee/Kaffee sind zur Verfügung stehen.

Drukpa Zentrum Kollbrunn
 Bolsternstrasse 12
 8483, Kollbrunn
 Kontakt:
 Tina Steinauer: 079 640 81 09
 tinasteinauer@bluewin.ch
 Lama Pema Wangyaql: 078 234 11 73
 pemakool@gmail.com