

## ÜBER UNS

---

Das Kadampa Meditationszentrum (KMC) Köln ist eine Oase der Ruhe in der Stadtmitte. Wir bieten Meditations- und Studienprogramme des modernen Buddhismus an. Hier kann jeder meditieren lernen, eine Erfahrung von innerem Frieden entwickeln, Lösungen für die Probleme des Alltags finden, sich mit Gleichgesinnten austauschen oder modernen Buddhismus in der Tiefe studieren. Wir sind Teil einer weltweiten spirituellen Familie - der Neuen Kadampa Tradition, die vom Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche gegründet wurde. Jeder ist herzlich eingeladen, reinzuschneppern.

## ZENTRUMSLEHRER

---



Kadam Holger Hetzel ist der Zentrumslehrer des KMC Köln. Er wird ganz besonders für sein herzliches und offenes Wesen und seine klaren Unterweisungen, die immer die praktische Bedeutung von Buddhas Lehren für unseren Alltag in den Mittelpunkt stellen, geschätzt.

*"Innerer Frieden, oder geistiger Frieden, ist die Quelle all unseres Glücks."*



## KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM KÖLN

Hohe Straße 14  
50667 Köln  
email: [info@meditieren-koeln.de](mailto:info@meditieren-koeln.de)  
tel: 0176/57689336  
web: [www.meditieren-koeln.de](http://www.meditieren-koeln.de)  
Anfahrt: U-Bahn: Haltestelle Heumarkt | Auto:  
Parkhaus Rewe City Hohe Straße



## HÄUFIGE FRAGEN

---

- Kann ich einfach mal teilnehmen? JA
- Muss ich Buddhist sein? NEIN
- Muss ich mich vorher anmelden? NEIN
- Wo fange ich an? (E) gekennzeichnete Kurse!
- Benötige ich spezielle Kleidung? NEIN
- Wie kann ich sitzen? Stuhl oder Kissen
- Gibt es Möglichkeiten, längerfristig preiswert teilzunehmen? JA. Punkte- oder Abokarten, oder USC.

# MEDITATION

& moderner  
Buddhismus für alle

Kadampa  
Meditationszentrum  
Köln

[www.meditieren-koeln.de](http://www.meditieren-koeln.de)



Programm  
Aug 22 - Jan 23

## WOCHENÜBERSICHT

---

MONTAG 19:30-21:00 Uhr  
Meditation & moderner Buddhismus für jeden  
Jeck | 9€ (E)

DIENSTAG 17:00-18:00 Uhr  
Gesungene Gebete | frei (V)

DIENSTAG 19:30-21:00 Uhr  
Einfach meditieren | 9€ (E)

MITTWOCH 11:00-12:00 Uhr  
Morgenmeditation | 8€ (E)

MITTWOCH 19:30-21:30 Uhr  
Grundlagen-Studienprogramm (V)

SONNTAG  
Retreats, Kurse und Events (siehe unten) (E)

(E) = Gut für den Einstieg geeignet  
(V) = Vertiefende Kurse

## GRUNDLAGEN- STUDIENPROGRAMM

---

MITTWOCH 19:30-21:30 Uhr (V)  
Das Grundlagenprogramm ist ein strukturiertes  
Meditations- und Studienprogramm, in dem eine  
feste Gruppe gemeinsam grundlegende Themen  
des Modernen Buddhismus entdeckt. Das  
Programm ermöglicht die Entwicklung eines  
tiefen Verständnisses und tiefer Erfahrung. 3x  
kostenfrei schnuppern. Danach 50€ monatlich  
(ZK GP - andere Kurse enthalten).

## KURSE & EVENTS

---

MEDITATION LERNEN. Echten Urlaub genießen  
Halbtageskurs | 21. August 14-18 Uhr (E)

VERTRAUEN. Das fehlende Glied  
Tagesretreat | 04. September 11-18 Uhr (V)

TAG DER OFFENEN TÜR  
Special Event | 11. September 11-18 Uhr (E)

VON DER KUNST SICH ZEIT ZU NEHMEN  
Halbtageskurs | 25. September | 14-18 Uhr (E)

MANTRA & HEILUNG  
Tagesretreat | 02. Oktober | 11-18 Uhr (E)

WAS IST BUDDHISMUS? Eine Einführung  
Halbtageskurs | 09. Oktober | 14-18 Uhr (E)

ECHTE SICHERHEIT FINDEN  
Special Event mit der buddhistischen Nonne  
Gen Khandro | 30. Oktober 14-18 Uhr (E)

CARPE DIEM. Richtig leben - freudvoll sterben  
Tagesretreat | 6. November 11-18 Uhr (E)

MEIN HAUS, MEIN AUTO, MEIN BOOT... UND  
DANN?  
Halbtageskurs | 27. November 14-18 Uhr (E)

OM MANI PÄME HUM. Mantra und Mitgefühl  
Tagesretreat | 11. Dezember 11-18 Uhr

VOM GLÜCK SICH SELBST NICHT SO WICHTIG  
ZU NEHMEN  
Halbtageskurs | 18. Dezember 14-18 Uhr (E)

## KURSE & EVENTS

---

INNERE STILLE FINDEN  
Retreat | 28.-30. Dezember 11-18 Uhr (E)

NÄCHSTES JAHR WIRD ALLES ANDERS  
Halbtageskurs | 31. Dezember 14-18 Uhr (E)

ERLEUCHTUNG IN KÖLN?  
Cityretreat | 2.-6. Januar 11-18 Uhr (E)

MEDITATIONS-APP. Und dann...?  
Halbtageskurs | 15. Januar 14-18 Uhr (E)

DAKINI YOGA  
Tagesretreat | 29. Januar 11-18 Uhr (V)  
Nur mit HYT-Ermächtigung

## FESTIVALS

---

29.7.-13.8.: Intern. Sommerfestival  
14.-20.10.: Intern. Herbstfestival  
02.-06.12.: Deutsches Festival

## KURSgebühren

---

Unter der Woche: 60min - 8€ | 90min - 9€  
Halbtageskurse: 25€  
Tagesretreats: 30€ | einzelne Sitzung 12€  
Special Events/ längere Retreats: siehe Web  
Abo- und Punktekarten: siehe Web