

ÜBER UNS



*Ohne inneren Frieden ist
äusserer Frieden unmöglich.*

Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche

Das Kadampa Meditationszentrum (KMC) Köln bietet dir **Studien- und Meditationsprogramme** über zeitgemäßen Buddhismus an. Die verschiedensten Menschen nehmen an unseren Veranstaltungen teil, um zu meditieren, geistigen Frieden zu erfahren und **praktische Lösungen** für Probleme des Alltags in der Lehre Buddhas für sich zu entdecken oder um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Das Zentrum unterhält auch einen kleinen **Shop** und bei Kursen ein Café.

Wir sind gemeinnützig und **jeder ist eingeladen** vorbeizuschauen. Deine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden.



WOCHENÜBERSICHT

Montag

17:30 - 18:30 Gesungene Gebete mit
Meditation
19:30 - 20:45 Meditation Class in English

Mittwoch

12:15 - 12:45 Mittagsmeditation
17:00 - 18:15 Gesungene Gebete
19:00 - 21:00 Grundlagenprogramm

Donnerstag

8:00 - 8:30 Morgenmeditation
12:15 - 12:45 Mittagsmeditation
17:30 - 18:30 Gesungene Gebete mit
Meditation
19:30 - 20:45 Vortrag und Meditation

Freitag

17:30 - 18:30 Meditation in Bonn
17:30 - 18:30 Gesungene Gebete mit
Meditation

Samstag

11:00 - 12:15 Vortrag und Meditation
(Wiederholung vom Do.)

KONTAKT / ANFAHRT

Kadampa Meditationszentrum Köln

Hohe Straße 14, 50667 Köln
U1/5/7/9-Heumarkt (Ausgang
Hohe Straße, Schildergasse)

Tel. 0221 5481 7366
info@meditieren-koeln.de



KADAMPA MEDITATIONSZENTRUM KÖLN

**KURSÜBERSICHT
SEPT 2024 - JAN 2025
KÖLN · BONN**



WWW.MEDITIEREN-KOELN.DE

HIGHLIGHT IN KÖLN

Warum Meditation alles verändert

Sa., 12. Okt. 15:30-18:30 Uhr
mit Gen Ananda

Praktische Ratschläge und Übungen aus der buddhistischen Tradition. Meditation hilft nicht nur, dein Leben positiv zu beeinflussen, sondern verändert es wirklich. Finde heraus, was Meditation eigentlich ist und wie sie für dich funktionieren kann.

Der **Workshop** beruht auf Erklärungen im Buch "Wie wir unser Leben verwandeln" des Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso.



Gen Ananda ist ein deutscher buddhistischer Mönch. Er lehrt seit 25 Jahren Meditation und Buddhismus, ist der nationale spirituelle Leiter der Neuen Kadampa Tradition für Deutschland und am Tharपालand KMC bei Berlin ansässig.

KURSE AM WOCHENENDE

Unsere Kurse dienen der Entwicklung von **Frieden und Glück** in uns selbst und in unserer Umgebung. Sie werden von der buddhistischen Nonne **Gen Lobma** geleitet, die seit 25 Jahren Buddhismus studiert, praktiziert und auf liebevolle Art vermittelt.

Innerer Frieden in der Großstadt

So., 01. Sept. 15:30-18:30 Uhr

Tag der offenen Tür

Sa., 05. Okt. 14:00-17:00 Uhr

Innerlich frei sein

So., 10. Nov. 10:00-13:00 Uhr

Liebe - das beste Geschenk

So., 08. Dez. 15:30-18:30 Uhr

Meditationen für ein liebevolles Herz

Sa./So., 28./29. Dez. 10:00-16:00 Uhr

Reinigung von negativem Karma

Mo./Di., 30./31. Dez. 10:00-16:00 Uhr

Neues Jahr - neues Ich?

Mi., 01. Jan. 2025 15:30-18:30 Uhr

Meditation, Gelassenheit, innerer Frieden - aber wie anfangen?

Mo., 06. Jan. 2025 15:30-18:30 Uhr

HIGHLIGHT IM JANUAR

Einen besten Freund finden

Buddha Shakyamuni Segnungsermächtigung
Sa., 25. Jan. 18:30-20:00 Uhr · Einführung
So., 26. Jan. 11:00-17:30 Uhr · Ermächtigung



WORKSHOPS IN BONN

Tauche ein in die Klarheit deines Geistes

Fr., 18. Okt. 17:30-20:00 Uhr
mit Gen Lobma

Bad emotions - die Gewitter in unserem Geist

Fr., 15. Nov. 17:30-20:00 Uhr
mit Gen Lobma

Wöchentliche Meditationen

Freitags, 17:30-18:30 Uhr
Termine - bitte Website checken

KONTAKT

The Vinyasa People · Yoga Studio
Kaiserstraße 1a, 3. OG, 53113 Bonn

Tel. 0228 180 300 24

www.thevinyasapeople.com



SINNVOLLE SONNTAGE

Sonntags, 11:00-13:00 Uhr

Mit **buddhistischer Weisheit** vom Leben lernen. Einschließlich gemütlicher **Croissant-Kaffee-Pause** von 11:45 bis 12:15 Uhr.

Termine: 22. Sept. - 20. Okt. - 24. Nov. - 15. Dez. - 12. Jan. 2025

GEMEINSAM MEDITIEREN

Sonntags, 17:00-18:15 Uhr

Du wolltest schon immer mal **meditieren lernen**, wusstest aber nicht wie anfangen? Oder du hast angefangen und es ist dir nicht gelungen, eine erfreuliche Meditations-Praxis aufrechtzuerhalten? Ein Tipp:

Gemeinsam geht es besser!

Termine: 08. Sept. - 06. Okt. - 24. Nov. - 15. Dez. - 05. Jan. 2025



DEUTSCHES FESTIVAL

Ein Ozean unendlichen Glücks. Je Tsongkhapa Ermächtigung und Kommentar zum Bittgebet

29. Nov. - 03. Dez. 2024

mit Gen-la Kunsang
im Tharपालand KMC, bei Berlin

Dieses gesegnete Gebet ist das **Herz der spirituellen Praxis** vom Glück begünstigter moderner Kadampa-Schüler.

Das Deutsche Festival ist eine tolle Gelegenheit, die besondere Präsentation des **modernen Buddhismus** kennenzulernen und zu üben - gemeinsam mit spirituellen Freunden und Gleichgesinnten.



WWW.KADAMPA-FEST.DE