

# 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.



# KURS GEBÜHREN

Klassen: 30 min - 5€ · 75 min - 10€  
Kurse am Wochenende: 3h - 25€  
Retreattag: 6h - 30€

Schnupperkarte: einmalig 30€  
Zentrumskarten: 40€ (S) · 60€ (M) · 80€ (L)  
min. 3 Monate Laufzeit

Gesungene Gebete sind kostenfrei.

# WOCHENÜBERSICHT



Hier findest du  
unser aktuelles  
Programm online.

- Montag**  
17.30 - 18.30 Gesungene Gebete mit Meditation
- Mittwoch**  
12.15 - 12.45 Mittagsmeditation  
19.00 - 21.00 Grundlagenprogramm
- Donnerstag**  
17.30 - 18.30 Gesungene Gebete mit Meditation  
19.30 - 20.45 Meditation und buddhistische Weisheit
- Freitag**  
12.15 - 12.45 Mittagsmeditation  
17.30 - 18.30 Meditation in Bonn  
17.30 - 18.30 Gesungene Gebete mit Meditation
- Samstag**  
11.00 - 12.15 Meditation und buddh. Weisheit (Wdh. vom Do.)  
16.00 - 17.15 Gesungene Gebete  
18.00 - 18.30 Meditation zur Entspannung
- Samstag / Sonntag**  
10.00 - 13.00  
11.00 - 13.00 Kurse - siehe Innenseite  
15.30 - 18.30

# 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  
FEB - AUG 2025  
KÖLN · BONN · DÜSSELDORF**



[WWW.MEDITIEREN-KOELN.DE](http://WWW.MEDITIEREN-KOELN.DE)

## HIGHLIGHT IN KÖLN

### Selbstzweifel Überwinden

So., 18. Mai 15.30-18.30 Uhr  
mit Gen Ananda

Wie oft sind wir gefangen in lähmenden Denkschleifen, die uns daran hindern, unsere Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen? In diesem Kurs lernst du praktische Anleitungen kennen, die helfen, ein tiefer verankertes, stabiles Selbstvertrauen zu entwickeln.

Der **Workshop** beruht auf den Büchern "Wie wir den Geist verstehen" und "Sinnvoll zu betrachten" 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.

## 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: 23. Feb. · 23. März · 13. Apr.  
04. Mai · 01. Juni · 29. Juni · 13. Juli**

## DEUTSCHE DHARMAFEIER

### Kostbarer Schatz des Mitgefühls

**Ermächtigung von Buddha Shakyamuni  
und Kommentar zu "Befreiendes Gebet"**

18. - 21. April 2025

mit Gen Kelsang Ananda

im Tharपालand KMC, bei Berlin

[WWW.KADAMPA-FEST.DE](http://WWW.KADAMPA-FEST.DE)

## KURSE AM WOCHENENDE

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

### Tauche ein in die Klarheit deines Geistes · Retreat

So., 09. Feb. 10.00-13.00 Uhr

### Was ist Karma und wie kann ich es beeinflussen?

So., 16. Feb. 15.30-18.30 Uhr

### Die Freiheit zu fühlen, wie ich fühlen will

So., 09. März 15.30-18.30 Uhr

### Atemmeditation für inneren Frieden · Retreat

So., 30. März 10.00-13.00 Uhr

### Lean on me · Stark sein für andere

So., 06. April 15.30-18.30 Uhr

### Meditation und Inspiration für ein warmes Herz

Sa., 10. Mai 15.30-18.30 Uhr

### Konflikte lösen ohne Wut

So., 06. Juli 15.30-18.30 Uhr

### Wie man Liebe von Anhaftung befreit

So., 17. Aug. 15.30-18.30 Uhr

### Befreiung von Leid · Retreat

So., 24. Aug. 11.00-13.00 Uhr



## WORKSHOPS IN BONN

### Liebe ohne Anhaftung

Fr., 07. Feb. 17.30-20.30 Uhr  
mit Gen Lobma

### Innere Stärke entwickeln

Fr., 28. März 17.30-20.30 Uhr  
mit Gen Lobma

### Loslassen lernen

Fr., 09. Mai 17.30-20.30 Uhr  
mit Gen Lobma

### Wöchentliche Meditationen

Freitags, 17.30-18.30 Uhr

Termine - bitte Website checken

## KONTAKT

**The Vinyasa People** · Yoga Studio  
Kaiserstraße 1a, 53113 Bonn

Tel. 0228 180 300 24

[www.thevinyasapeople.com](http://www.thevinyasapeople.com)



## MEDITATION IN DÜSSELDORF

### Wöchentliche Meditationen

Montags, 16.00-17.00 Uhr

31. März · 07. April · 14. April · 28. April

## ADRESSE

**Bürgerhaus Bilk** · Stadtteilzentrum  
Bachstr. 145, 40217 Düsseldorf

## WORKSHOP IN KÖLN

### Schmerz besiegen · Die inspirierende Kraft der Meditation

Samstag, 14. Juni 15.30-18.30  
mit Gastlehrerin Kadam Mirja  
aus Hamburg

