

# 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. 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€ · ab 45 min - 10€  
Kurse am Wochenende: 3h - ab 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**  
10.00 - 11.00 Fit für die Woche  
19.30 - 20.30 Meditation in Düsseldorf

**Dienstag**  
An versch. Orten in Köln zu versch. Zeiten.  
Gern in deiner Nähe - sprich uns dazu an!

**Mittwoch**  
17.00 - 18.15 Gebet & Inspiration  
19.00 - 21.00 Buddhismus studieren

**Donnerstag**  
12.30 - 13.00 Mittagsmeditation  
17.30 - 18.45 Gebete & Lamrim Meditation  
19.30 - 20.45 Meditation & Buddhismus im  
täglichen Leben anwenden

**Freitag**  
11.00 - 11.45 Einfach meditieren lernen  
17.30 - 18.30 Meditation in Bonn

**Samstag**  
11.00 - 12.15 Meditation & Buddhismus im  
täglichen Leben anwenden  
(Wdh. vom Do.)

**Samstag / Sonntag**  
Kurse siehe Innenseite



# 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 2025 - JAN 2026

KÖLN • DÜSSELDORF • BONN



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

## HIGHLIGHTS IN KÖLN

**Den Weg des Mitgefühls gehen** ·  
Offizielle Eröffnung des Kadampa  
Meditationszentrums in Köln und  
Westdeutsche Dharmafeier  
Fr.-So., 28.-30. Nov. 2025  
mit Gen Ananda

Der Buddha des Mitgefühls, **Avalokiteshvara**,  
ist eine Manifestation des Mitgefühls aller  
erleuchteten Wesen - er ist die Synthese aller  
Buddhas. Diese erste Westdeutsche Dharmaf-  
feier ist eine wunderbare Gelegenheit, die  
kostbaren Anleitungen des Ehrwürdigen  
Geshe-la kennenzulernen und zu üben, wie  
wir unser **mitfühlendes Herz** schrittweise  
wachsen lassen. Wir lernen ebenfalls das sehr  
gesegnete Avalokiteshvara Sadhana kennen -  
eine Praxis, durch die wir unzähligen anderen  
Lebewesen helfen können.

“Mitgefühl ist die eigent-  
liche Essenz eines spiri-  
tuellen Lebens.”

Ehrwürdiger Geshe  
Kelsang Gyatso Rinpoche



## WAS WIR ALLE FÜR DEN FRIEDEN TUN KÖNNEN

**Öffentl. Vortrag** · 24. Okt. in Düsseldorf  
**Workshop** · 25. Okt. in Köln  
mit Gen Ananda

Frieden ist die Grundvoraussetzung für alles  
andere und ein Thema, das wir nicht ignorieren  
können - besonders in Zeiten wie diesen, in  
denen die Welt immer mehr aus den Fugen  
gerät, Konflikte mehr und mehr eskalieren. Du  
kannst etwas dagegen tun. Finde heraus, wie!

**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 Tharpaland KMC bei Berlin ansässig.

## KURSE AM WOCHENENDE

Unsere Kurse dienen der Entwicklung von  
**Frieden und Glück** in uns selbst und in  
unserem Umfeld. Sie werden vorwiegend  
von dem buddhistischen Mönch und  
ansässigen Lehrer in Köln **Gen Kelsang  
Gyudzhin** geleitet, der seit mehr  
als 25 Jahren Buddhismus studiert,  
praktiziert und auf liebevolle Art vermittelt.

**Die Schönheit der Stille** · Schweige-  
retreat im Herzen von Köln  
So., 14. Sept. 10.00-13.00 Uhr  
So., 04. Jan. 10.00-13.00 Uhr

**Mut zur Entscheidung** · Selbst-  
zweifel loslassen durch Meditation  
Sa., 27. Sept. 15.30-18.30 Uhr

**Sinnvoller Sonntag**  
So., 12. Okt. 11.00-13.00 Uhr  
So., 14. Dez. 11.00-13.00 Uhr

**Meditieren lernen**  
So., 16. Nov. 15.30-18.30 Uhr  
So. 11. Jan. 15.30-18.30 Uhr

**Meditationen für einen klaren Geist**  
So., 21. Dez. 11.00-14.00 Uhr

**Herz öffnen, Vertrauen stärken** ·  
Wertschätzung als dein Weg zu  
innerer Freiheit  
Sa.-Di., 27.-30. Dez. 10.00-16.00 Uhr

**Neues Jahr, neues Ich** · Vortrag  
Do., 01. Jan. 2026 18.00-19.15 Uhr

**Befreiung von Leid** · Grüne Tara  
Ermächtigung und Erklärungen  
zur Praxis  
Sa./So., 24./25. Jan.



## WORKSHOPS IN BONN

**Training in Konzentration**  
Fr., 12. Sept. 17.30-20.30 Uhr  
mit Gen Gyudzhin

**Workshop für liebevolle Güte**  
Fr., 14. Nov. 17.30-20.30 Uhr  
mit Gen Gyudzhin

**Meditationen für einen klaren Geist**  
Sa., 17. Jan. 15.00-18.00 Uhr  
mit Gen Gyudzhin

**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



## MEDITATION IN DÜSSELDORF

**Wöchentliche Meditationen**  
Montags, 19.30-20.30 Uhr  
ab 15. September mit Gen Gyudzhin

## ADRESSE

**Praxis für Entspannung und Beratung** ·  
Oberbilker Allee 165 · 40227 Düsseldorf

## AUSZEIT IN THARPALAND

**All We Need Is Love** ·  
Meditationsretreat über  
die Praxis der Liebe am  
Valentinswochenende

13. - 16. Februar 2026  
mit Gen Gyudzhin  
www.tharpaland.org

