

Workshops mit Brunch

Sonntag, 10 bis 13 Uhr | Beitrag 40 € / 28 € ermäßigt
inklusive Brunch | [Anmeldung online](#)

Genießen Sie einfache und praktische Meditationen, inspirierende buddhistische Weisheiten und lernen Sie, wie Sie wirklich entspannen können. In der Pause verwöhnen wir Sie mit einem leckeren vegetarisch / veganen Brunch.

Termine & Themen

- 17. Sep Ein Leben ohne Stress
- 22. Okt Den inneren Kritiker loswerden
- 12. Nov Die Kunst echter Zufriedenheit
- 10. Dez Unser Herz für Andere öffnen
- 21. Jän Sorgenfrei leben

Schweigeretreat im Ennstal

1. - 5. Nov Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra

Auch nur eine kleine Erfahrung der Meditationen des Mahamudra wird unsere Meditation und unseren Alltag revolutionieren. Dadurch wird unser ganzes Leben freudvoller. Lernen Sie tiefere Ebenen Ihres Geistes kennen.

Weitere Informationen, Preise und Anmeldung: www.buddha.at/Ennstal



Kostenlose Vorträge

19.30 - 21.00 Uhr

- 05. Sep (Di) Stressfrei Leben durch Meditation
- 06. Sep (Mi) Meditation ist einfacher als du denkst!

Silvesterfeier

Samstag, 31. Dez ab 19 Uhr

Beitrag 38 € | frühzeitige Anmeldung empfohlen

Lassen Sie das alte Jahr einmal anders ausklingen! Mit einem hausgemachten vegetarisch / veganen Buffet, einem inspirierenden Vortrag und einer gesungenen Meditation. **Vortrag:** Neue Wege gehen!

Unser Zentrum

Das Kadampa Meditationszentrum Österreich ist ein Zentrum für modernen Buddhismus im 7. Bezirk. Mit unseren Veranstaltungen machen wir Buddhas Unterweisungen den Menschen in und um Wien auf praktische Weise zugänglich. Bei uns finden Sie Anleitungen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Jeder ist herzlich willkommen!



Das Zentrum wurde 2001 als gemeinnütziger Verein gegründet und ist Mitglied der Neuen Kadampa Tradition - Internationale Union des Kadampa Buddhismus.



Weitere Angebote in St.Pölten, Mödling und Innsbruck finden Sie online.



Kadampa Meditationszentrum

1070 Wien, Schottenfeldgasse 63/2

Tel: 01 911 1841, zentrum@buddha.at

Unser gesamtes Programm finden Sie auf:

www.buddha.at

Meditation & Moderner Buddhismus



*Meditieren lernen -
glücklich sein*

Sep 17 - Jän 18

Kadampa Meditationszentrum

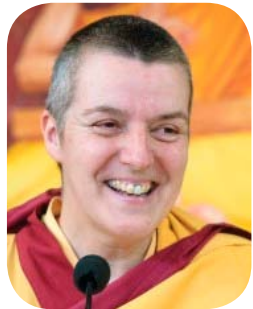
1070 Wien, Schottenfeldgasse 63/2

Unser Gründer



Der Ehrwürdige **Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche** ist ein vollkommen verwirklichter Meditationsmeister und international anerkannter Lehrer des Buddhismus. In seinen Erklärungen betont er die Wichtigkeit von Meditation und ihrer praktischen Anwendung, damit wir glücklich sein und ein gutes Herz entwickeln können. 1977 nahm er eine Einladung als Lehrer in England an. Seitdem hat er 22 Bücher verfasst und über 1200 Zentren und Gruppen auf der ganzen Welt gegründet.

Unsere spirituelle Leiterin



Gen-la Kelsang Dekyong ist die spirituelle Leiterin der Neuen Kadampa Tradition und seit 30 Jahren eine Schülerin von Geshe Kelsang Gyatso. Während dieser Zeit hat sie Tausende von Menschen überall auf der Welt durch ihre Unterweisungen und ihr aufrichtiges Vertrauen in ihren spirituellen Lehrer inspiriert.

Unser Zentrumslehrer



Gen Kelsang Palden ist buddhistischer Mönch und praktiziert seit über zehn Jahren unter der liebevollen Anleitung von Geshe Kelsang Gyatso. Er vermittelt die Freude und Inspiration der buddhistischen Meditation. Seine SchülerInnen schätzen ihn für seine praktischen Unterweisungen und seinen Sinn für Humor.

Wöchentliches Programm

Perfekt für den Einstieg

Erhalten Sie Erklärungen zu einem buddhistischen Thema, durch die Sie einen entspannten und glücklichen Geist entwickeln können. Ohne Voranmeldung.

Di 10.00 - 11.00 Uhr Meditation für Anfänger
Di 19.30 - 21.00 Uhr Meditation und Vortrag
Mi 19.30 - 20.30 Uhr Meditation für Anfänger

Jede Veranstaltung ist in sich geschlossen und kann einzeln oder fortlaufend besucht werden. Zusätzliches Programm & Informationen finden Sie unter: buddha.at
Programmphasen: 5. - 12. Okt und 22. - 29. Dez
Beitrag: 8 € / 6 € ermäßigt, Monatskarte 25 €



Meditieren Lernen - Workshop

Sonntag, 14.30 bis 17.30 Uhr | Beitrag 30 € / 25 € erm. inklusive Tee, Kaffee und Kuchen | Anmeldung online

Termine: 24. Sep, 29. Okt, 19. Nov, 3. Dez, 14. Jän,

Tag der offenen Tür

Samstag, 21. Okt 14 bis 18 Uhr | Eintritt frei
Probieren Sie eine geleitete Meditation und hören Sie einen inspirierenden Vortrag. Neben einer Führung durch den Meditationsraum gibt es auch Zeit für Kaffee, Kuchen und anregende Gespräche.

Kurse & Retreats

Retreats sind Tage der inneren Einkehr an denen wir Meditation betonen. So haben Sie die Gelegenheit, ihr hektisches Leben und ihre Routine zu unterbrechen und tief in die Praxis der Meditation einzutauchen.

Meditationstage 10 - 18 Uhr

01. Okt (So)	Den Geist entgiften
26. Nov (So)	Hindernisse überwinden - Eine Einführung in das Herzsutra
17. Dez (So)	Schutz finden - die Zufluchtspraxis
30. Dez (Sa)	Der Yoga des Lebens - Amitayus Praxis
28. Jän (So)	Die vier edlen Wahrheiten

Wochenendretreats

13. - 15. Okt	Inspirierende Lösungen für schwierige Zeiten
5. - 7. Jän	Vajrayogini Praxis

mehrtägige Retreats

1. - 5. Nov	Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra - Schweigertretat im Ennstal
-------------	---

Beiträge: pro Tag 30 €, Wochenende 50 € | Anmeldung und Informationen zu den mehrtägigen Retreats: [online](#)

Buddhismus studieren

Buch: Acht Schritte zum Glück



Vertiefen Sie Ihr Verständnis und Ihre Erfahrung des Buddhismus durch ein regelmäßiges Studium. Das Buch „Acht Schritte zum Glück“ enthält besondere

Anweisungen wie wir unsere Liebe, Mitgefühl und Weisheit entwickeln können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Montag, 18 - 20 Uhr | Beitrag pro Monat 50 €

Buch: Sinnvoll zu Betrachten

Das Buch „Sinnvoll zu Betrachten“ enthält Erklärungen zur Lebensweise eines Bodhisattvas. Einstieg möglich.

Donnerstag, 18 - 21 Uhr | Beitrag pro Monat 50 €