

Moderne Lehren

Buddhas Weisheiten haben den Test der Zeit bestanden und sind heute ebenso relevant wie vor 2500 Jahren. Überliefert in einer authentischen und ungebrochenen Linie, lehren wir **Buddhas praktische Methoden für ein glückliches Leben**. Unser Ziel ist es, diese Übungen für alle Menschen in Österreich zugänglich zu machen.

Unser Zentrumslehrer ist der buddhistische Mönch **Gen Kelsang Palden**. Er praktiziert seit 20 Jahren unter der liebevollen Anleitung von Geshe Kelsang Gyatso und vermittelt auf humorvolle Weise die Freude an Meditation.



Unser Meditationszentrum ist dazu da, um **inneren Frieden und innere Ruhe** zu finden. Sämtliche Kurse können von allen besucht werden, unabhängig von Glauben, Herkunft, Bildung und Geschlecht.

Alle sind eingeladen: zu meditieren, um praktische Lösungen für Probleme des Alltags in Buddhas Lehren für sich zu entdecken oder um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Erleben Sie die Ruhe des Meditationsraums, stöbern Sie im Buch- und Geschenke-Shop & genießen Sie eine **friedliche Oase in Wien**.

Alle sind herzlich willkommen!



@meditationwien

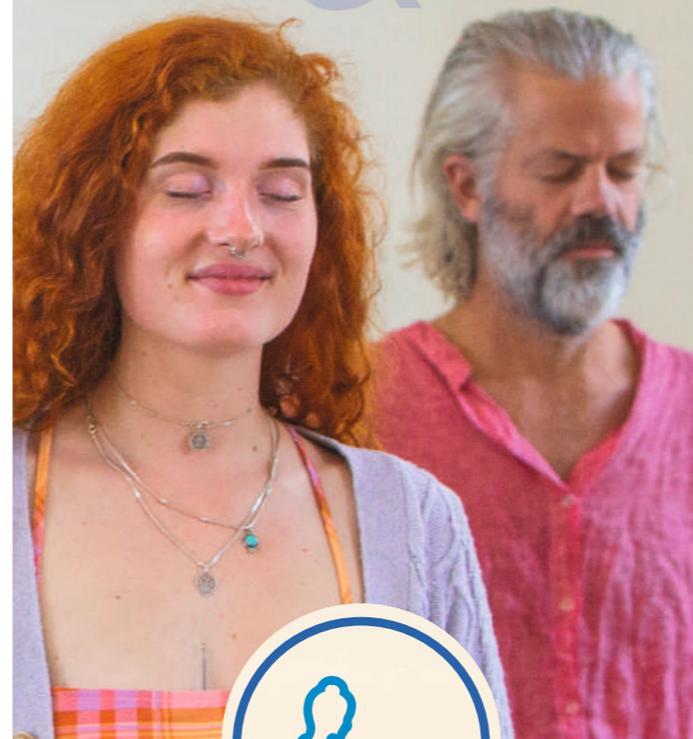


www.buddha.at

Schleifmühlgasse 15, 1040 Wien
Tel: 01 911 1841, info@buddha.at

Meditation

Moderner Buddhismus



**Kadampa
Meditationszentrum
Österreich
Programm**

September 2024 - Jänner 2025



buddha.at



Neue Kadampa Tradition

Das Kadampa Meditationszentrum Österreich wurde 2001 vom **Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche** gegründet und ist Teil der Neuen Kadampa Tradition.

Als eingetragener **gemeinnütziger Verein** werden wir von einem Team engagierter Freiwilliger getragen. Alle Einnahmen fließen in das **internationale Tempelprojekt**, einem internationalen Fond, der zum Wohle der Allgemeinheit den Bau von Weltfriedenstempeln finanziert.



Unser gesamtes Programm auf einen Blick

Lassen Sie die Turbulenzen des Alltags hinter sich! **Sie müssen kein:e Buddhist:in sein**, um unsere Kurse & Meditationen zu genießen und von ihnen zu profitieren. In einer **entspannten und freundlichen Atmosphäre** können Sie alles über Meditation & Buddhismus lernen.



Wöchentliches Programm

- MO** **Buddhistische Psychologie & Meditation mit Gen Palden**
montags | 18:00 – 19:15 | 12€
- DI** **Buddhismus studieren**
Acht Schritte zum Glück
dienstags | 18:00 – 20:00 | 75€ mtl.
- MI** **Feierabend-Meditation**
30 Min. Entspannung nach der Arbeit
mittwochs | 18:00 – 18:30 | 7€
- DO** **Englisch Meditation Class**
Buddhist Psychology & Meditation
Wednesday | 7 – 8:15 pm | 12€
- DO** **Einfach Meditieren**
Meditationen für inneren Frieden & Klarheit
donnerstags | 18:00 – 19:00 | 10€

Kostenloses Programm

- Meditation für den Weltfrieden mit Sonntagsbrunch**
1.9. | 6.10. | 3.11. | 1.12. | 11:00 – 12:00 | Spendenbasis
- Tag der offenen Tür mit Gratis-Meditation**
31.8. | 2.11. | 11.1. | 14:00 – 16:00
- Weihnachtsfeier mit Tsog Puja & gemeinsamen Wichteln**
17.12. | ab 17:00



Kurse und Retreats am Wochenende

- September**
 - Feel good Friday**
Meditation mit Dinner
Fr, 13.9. | 18:00 – 20:00 | 25€
 - Wie wir unser Leben wirklich genießen können**
Die Kadampa Lebensweise - Gastkurs mit Gen Ananda
Fr, 20.9. – So, 22.9. | 85€
 - Schönheit, die von innen kommt**
Selbstbewusst und strahlend durch innere Balance
Sa, 28.9. | 14:00 – 18:00 | 40€
- Oktober**
 - Meditation leicht gemacht - Teil 1**
Vier vorbereitende Übungen für erfolgreiche Praxis
Sa, 12.10. – So, 13.10. | 85€
 - Meditieren lernen mit den Profis**
Von den Basics zur Alltags-Praxis
Sa, 19.10. – So, 20.10. | 85€
- November**
 - Loslassen und Heilen**
Meditationen, um uns und anderen zu vergeben
Sa, 9.11. | 14:00 – 18:00 | 40€
- Dezember**
 - Einsamkeit überwinden**
Innere Verbundenheit durch Meditation
Sa, 7.12. | 14:00 – 18:00 | 40€
 - Meditation leicht gemacht - Teil 2**
Vier vorbereitende Übungen für erfolgreiche Praxis
Sa, 14.12. – So, 15.12. | 85€
- Jänner**
 - Meditation für mehr Willenskraft**
Erreiche endlich deine Ziele
Sa, 18.1. | 14:00 – 18:00 | 40€
 - Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit**
Retreat mit Gen Palden
Sa, 25.1. – So, 26.1. | 85€

Besondere Highlights

- Je Tsongkhapa Ermächtigung**
mit Kommentar zum Guru Yoga von Herzuwel
Wochenendkurs mit Gen Kelsang Palden
Fr, 22.11. – So, 24.11. | 95€
- Schweige-Retreat im Ennstal**
Lamrim - eine Reise ins Glück
Mo, 30.12.2024 – Mo, 6.1.2025 | ab 480€
- Flatrate für inneren Frieden**
Schnupperkarte
Für das gesamte Programm* | einmalig 4 Wochen | 75€

- Kleine Monatskarte**
Für das wöchentliche Programm | 35€
- Große Monatskarte**
Für das gesamte Programm* | 75€

- Monatskarte Sozial**
Für das gesamte Programm* | 10€
- *Infos & Details: buddha.at/monatskarten

Zusätzliches Programm, Infos zu Programmpausen und Änderungen sowie Anmeldung zu allen Veranstaltungen auf: www.buddha.at