



MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	2 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen-Programm	3 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	4 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach Meditieren	5 16:00–17:15 Herzjuwel-Praxis mit Erklärung & Meditation	6 14:00–17:00 Halbtageskurs: Schenk dir Gelassenheit – Investiere in inneren Frieden	7 10:00–11:00 Gebete für den Weltfrieden mit Brunch 16:30–17:50 Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog
8 10:00–11:00 Tara-Singen 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	9 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen-Programm	10 15:30–17:10 Darbringungen an den spirituellen Meister 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	11 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach Meditieren	12 16:00–17:15 Herzjuwel-Praxis mit Erklärung & Meditation	13 Vertiefendes Retreat: Guru Yoga Mandala Retreat Sa: 09:00–16:00 So: 09:00–16:00 17:00–18:30 Darbringungen an den spirituellen Meister	14
15 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	16 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–21:00 Movie Night The Life of Buddha	17 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	18 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach Meditieren	19 16:00–17:15 Herzjuwel-Praxis mit Erklärung & Meditation	20 11:00–11:45 Powa (Gebete für kürzlich Verstorbene) 16:30–17:50 Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog	21
22	23	24 Programm-Pause Wir wünschen euch frohe Feiertage und eine besinnliche Zeit	25	26	27 Wochenend-Kurs: Mahamudra Tantra – Mit Leichtigkeit leben Sa: 09:00–15:15 So: 09:00–15:30 16:00–17:20 Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog	28
29	30	31	1 Schweige-Retreat im Ennstal – Lamrim, eine Reise ins Glück 30. Dezember 2025 – 6. Jänner 2026	2	3	4

Allgemeines Programm

Kurse/Retreats am WE

Studien-Programm

Sonderveranstaltung

Gesungene Gebete

Community Event



- Jede*r ist herzlich willkommen! Besuche uns auf www.buddha.at
- Du kannst jederzeit ohne Anmeldung kommen. Eine vorherige Buchung erleichtert uns aber die Planung.
- Beachte, dass sich Termine manchmal ändern. Alle aktuellen Infos findest du auf unserer Homepage.





KURSE & EVENTS IM DEZEMBER

im Kadampa Meditationszentrum Österreich



- Adresse: Schleifmühlgasse 15, 1040 Wien
- Mail: info@buddha.at
- Tel.-Nr.: +43 1 911 18 41



SCHENK DIR GELASSENHEIT

Investiere in inneren Frieden.

Sa., 6. Dez | 14:00–17:00



MOVIE NIGHT

The Life of Buddha

Di, 16. Dez | 18:00–21:00



MAHAMUDRA TANTRA

Mit Leichtigkeit leben

27.–28. Dezember 2025



SCHWEIGE-RETREAT IM ENNSTAL

Lamrim – Eine Reise ins Glück

Di, 30. Dezember – Di, 6. Jänner

Halbtageskurs

Die „stille Zeit“ ist oft alles andere als still. Zwischen Verpflichtungen und Erwartungen verlieren wir leicht unsere Ruhe. In diesem Kurs zeigt dir die buddhistische Nonne Kelsang Sila, wie wir **Gelassenheit** nicht im außen, sondern **im eigenen Geist finden**. Lerne, auch in stürmischen Zeiten friedlich, klar und positiv zu bleiben. Schenk dir selbst **das schönste Geschenk**: inneren Frieden.

Beitrag 40€ (inkludiert in Schnupperkarte, Große Monatskarte)

buddha.at/gelassenheit



Sangha Event

Ein gemütlicher Abend in Gemeinschaft! Wir schauen gemeinsam den inspirierenden **Film „Life of Buddha“**, genießen Popcorn, Essen und gute Gespräche. Lass dich berühren von der Geschichte eines Menschen, der den Weg zu dauerhaftem Frieden fand und feiere mit uns das Miteinander. Offen für alle – komm vorbei und fühl dich willkommen!

Beitrag: Eintritt frei (Du kannst auch gerne Freunde mitbringen)

buddha.at/movienight



Meditations-Wochenende

Ideal zum **Jahresausklang**: Lass das alte Jahr in Frieden los, entspanne, meditiere und öffne dein Herz für einen klaren, neuen Beginn. An diesem Wochenende lernst du die tiefgründigen Meditationen des Mahamudra Tantra kennen, eine Praxis, die uns hilft, den Geist zu beruhigen, Anhaftungen loszulassen und die **natürliche Leichtigkeit des Seins** zu entdecken.

Beitrag: 85€ (inkludiert in Schnupperkarte, Große Monatskarte)

buddha.at/mahamudra



Sonderveranstaltung

Starte das Jahr mit Stille, Fokus und innerer Klarheit. **Inmitten der friedlichen Natur** des Ennstals führt dich Kelsang Sila durch die 15 Meditationen des Lamrim, Buddhas Stufenpfad zur Erleuchtung. Im Schweigen findest du **Raum, dir selbst zu begegnen**, den Geist zu beruhigen und wahres Glück zu entdecken. Ein Retreat, das Herz und Geist erneuert.

Beitrag: ab 500€ (je nach Zimmerkategorie)

buddha.at/schweigen



Alle Infos, noch mehr Kurse & Anmeldung auf www.buddha.at