

MONTAG	DIENSTAG	MITWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29	30	31	1	2	3	4
				Schweige–Retreat im Ennstal – Lamrim, eine Reise ins Glück 30. Dezember 2025 – 6. Jänner 2026		
5	6	7	8	9	10	11
					Vertiefendes Retreat: Vajrayogini Retreat Fr: 19:00–20:30 Sa: 09:00–17:45 So: 09:00–15:30	
12	13	14	15	16	17	18
8:00–8:30 Morgenmeditation 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen–Programm	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach Meditieren	16:00–17:15 Herzjuwel mit Lamrim–Meditation	14:00–17:00 Halbtageskurs: Neuanfang im Geist – Innere Stärke, statt äußere Vorsätze	16:30–18:00 Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog
19	20	21	22	23	24	25
8:00–8:30 Morgenmeditation 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen–Programm	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach Meditieren	16:00–17:15 Herzjuwel mit Lamrim–Meditation	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel	16:30–18:10 Darbringungen an den spirituellen Meister
26	27	28	29	30	31	1
8:00–8:30 Morgenmeditation 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen–Programm	16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	10:00–14:00 Klangvolle Trommel (Kangso) 18:00–19:00 Einfach Meditieren	16:00–17:15 Herzjuwel mit Lamrim–Meditation		

Allgemeines Programm	Kurse/Retreats am WE
Studien–Programm	Sonderveranstaltung
Gesungene Gebete	



- 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 JÄNNER

im Kadampa Meditationszentrum Österreich



- Adresse: Schleifmühlgasse 15, 1040 Wien
- Mail: info@buddha.at
- Tel.-Nr.: +43 1 9118 41

MORGEN-MEDITATION

Mental gestärkt in die neue Woche

montags, 08:00-08:30

ALTE WEISHEITEN FÜR MODERNE ZEITEN

Vortrag & Meditation mit Kelsang Sila

montags, 18:00-19:15

NEUANFANG IM GEIST

Innere Stärke statt äußere Vorsätze

SA, 17. Jan | 14:00-17:00

MEDITATION TOOLKIT

Dein Start in eine authentische Meditationspraxis

24.-25. Jänner 2026

Neu ab 12. Jänner

Starte deine Woche mit einem klaren Kopf und einem guten Gefühl. Diese halbe Stunde Meditation unterstützt dich dabei, Fokus aufzubauen und deine innere Ruhe zu stärken. Ein kurzer, **kraftvoller Wochenbeginn**, der dir hilft, Alltagssituationen mit mehr Gelassenheit und Stabilität zu begegnen. Ein ruhiger Start – für eine starke Woche.



Beitrag 7 € (inkl. in allen Monatskarten)
buddha.at/morgen

3 -wöchige Meditationsreihe

Thema im Jänner: **Ein neuer Anfang – Frieden zur Priorität machen.** In dieser 3-wöchigen Reihe genießt du jeden Montagabend einen inspirierenden Vortrag inklusive Meditation mit der buddhistischen Nonne Kelsang Sila. Du lernst zeitlose Anleitungen, um Frieden, Gelassenheit und einen bewussten inneren Neubeginn für 2026 sowie eine klare Ausrichtung im Leben zu entwickeln.



Beitrag 12 € (inkl. in allen Monatskarten)
buddha.at/montag

Halbtageskurs

Ein neues Jahr lädt oft dazu ein, äußere Vorsätze zu fassen, aber ein gutes neues Jahr beginnt mit innerer Klarheit. In diesem Kurs erklärt Kelsang Sila, wie wir **alte Muster durchbrechen** und einen ruhigen, fokussierten Geist kultivieren. Mit praktischen Meditationen und alltagstauglichen buddhistischen Methoden gewinnen wir **Resilienz und Zuversicht** – für einen kraftvollen inneren Neustart.



Beitrag: 40 € (inkl. in Schnupperkarte, Große Monatskarte)
buddha.at/neuanfang



Meditations-Wochenende

Meditation schafft Ruhe, Fokus und Stabilität, doch der Einstieg fällt vielen schwer. Dieser Kurs zeigt dir, wie du eine verlässliche und alltagstaugliche **Meditationspraxis aufbaust**, vertiefst und mit Freude aufrechterhältst. So wird Meditation zu einem wirksamen Werkzeug für mehr Klarheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Ideal für Anfänger und alle, die ihre Praxis erneuern oder stabilisieren möchten.

Beitrag: 85 € (inkl. in Schnupperkarte, Große Monatskarte)
buddha.at/toolkit

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