



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23 8:00–8:30 Morgen-Meditation 16:00:17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	24 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen-Programm	25 15:30–17:10 Darbringungen an den spirituellen Meister 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	26 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach meditieren	27 16:00–17:15 Herzjuwel mit Lamrim-Meditation	28	1 10:00–16:00 Urban Retreat – Gönn' dir einen Tag Urlaub 17:00–18:30 Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog
2 8:00–8:30 Morgen-Meditation 16:00:17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	3 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen-Programm	4 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	5 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach meditieren	6 16:00–17:15 Herzjuwel mit Lamrim-Meditation	7 Wochenend-Kurs: Weniger ist mehr – Buddhas 4 Edle Wahrheiten Sa & So: 9:00–15:15 16:30–18:00 Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog	8 16:30–17:30 Tara-Singen
9 8:00–8:30 Morgen-Meditation 16:00:17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	10 18:00–20:00 Darbringungen an den spirituellen Meister	11 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	12 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach meditieren	13 Buddha Prajnaparamita Empowerment at KMC Ljubljana (Slovenia)	14	15
16 8:00–8:30 Morgen-Meditation 16:00:17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	17 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–20:00 Grundlagen-Programm	18 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	19 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach meditieren	20 18:00–19:15 "Die Kadampa Lebensweise" 25 Jahre KMC Jubiläums-Vortrag (danach Feier)	21 10:00–12:00 & 14:00–16:00 Tag der offenen Tür 17:00–18:30 Wunscherfüllendes Juwel mit Tsog	22
23 8:00–8:30 Morgen-Meditation 16:00:17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:15 Alte Weisheiten für moderne Zeiten	24 18:00–20:00 Grundlagen-Programm	25 15:30–17:10 Darbringungen an den spirituellen Meister 18:00–18:30 Feierabend Meditation 19:00–20:15 English Class	26 16:00–17:15 Wunscherfüllendes Juwel 18:00–19:00 Einfach meditieren	27 16:00–17:15 Herzjuwel mit Lamrim-Meditation	28 14:00–17:00 Halbtageskurs: Karma verstehen – Gestalte deine Zukunft	29 10:00–14:00 Klangvolle Trommel (Kangso) 16:30–17:15 Powa (Gebete für kürzlich Verstorbene)

Allgemeines Programm

Kurse/Retreats am WE

Studien-Programm

Sonderveranstaltung

Gesungene Gebete

Internationale Events



- 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 MÄRZ

im Kadampa Meditationszentrum Österreich



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



2026
URBAN RETREATS
Gönn' dir einen Tag Urlaub
So., 1. März | 10:00–16:00



WENIGER IST MEHR
Buddhas Vier Edle Wahrheiten
Sa, 7. – So, 8. März 2026



25
Jahre **KADAMPA**
LEBENSWEISE in Wien
Fr., 20. März | 18:00–19:15 (danach Feier)



KARMA VERSTEHEN
Gestalte deine Zukunft
Sa, 28. März | 14:00–17:00

Meditations-Retreat

Ein Tag Auszeit mitten in der Stadt. Du nimmst dir bewusst Zeit, um **zur Ruhe zu kommen**, Abstand zu gewinnen und **neue Perspektiven** zu entwickeln. Begleitet von Meditationseinheiten mit der buddhistischen Nonne Kelsang Sila lernst du, Stress loszulassen, den Geist zu kontrollieren und neue Energie zu tanken. Dieses Retreat verbindet moderne Lebensrealität mit buddhistischer Meditation.

Beitrag: 50 € (inkl.
in Schnupperkarte,
Große Monatskarte)
buddha.at/urbanretreat



Meditations-Wochenende

Wir alle kennen sie: unangenehme Gefühle, innere Unruhe & Sorgen. In diesem Wochenendkurs mit Kelsang Sila erfährst du, wie du aus buddhistischer Sicht den Kreislauf des Leidens erkennen und allmählich durchbrechen kannst. Du lernst, wie **Buddhas Vier Edle Wahrheiten** dir helfen, Abstand zu gewinnen, festgefahrene Muster zu lösen und innere Freiheit zu entwickeln.

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



25 Jahre Jubiläums-Abend

Seit 25 Jahren ist das Kadampa Meditationszentrum Österreich in Wien ein offener Ort für alle, die Buddhas Weisheit praktisch leben möchten. In einem **Jubiläums-Vortrag** spricht Kelsang Sila über die **Kadampa Lebensweise** und stellt praktische Meditationen und Anleitungen für das tägliche Leben vor. Danach feiern wir gemeinsam bei **mitgebrachten Köstlichkeiten** und Speisen. Alle sind willkommen!

Beitrag: 15 € (inkl.
in Schnupperkarte,
Große Monatskarte)
buddha.at/jubiläum



Halbtageskurs

Viele fühlen sich von äußeren Umständen getrieben – doch was, wenn wir erkennen, dass wir selbst großen Einfluss auf unser Leben haben? In diesem Kurs mit der buddhistischen Nonne Kelsang Sila lernst du, wie **Buddhas Lehre von Karma** zeigt, dass unser Handeln unsere Zukunft formt – und wie wir Schwierigkeiten mit mehr Gelassenheit begegnen und unser Glück bewusst gestalten können.

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



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