

Grundlagenprogramm

immer montags und einmal monatl. samstags

Das Grundlagenprogramm wurde für diejenigen entworfen, die ihr Verständnis und ihre Erfahrung des Buddhismus durch ein systematisches Studium von grundlegenden buddhistischen Themen vertiefen möchten.

Es enthält praktische und ermutigende Erklärungen, wie wir in unserem Alltagsleben sogar die herausforderndsten und schwierigsten Situationen zu Möglichkeiten für die persönliche und spirituelle Entwicklung umwandeln können.



Wer nicht vor Ort teilnehmen kann, hat die Möglichkeit eines Fernstudiums. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Zentrum.

Nehmen Sie gern nach vorheriger Anmeldung unverbindlich teil.

Dorje Shugden Ermächtigung

Samstag/ Sonntag, den 14. / 15. März

Dorje Shugden ist ein Weisheitsbuddha, der unseren spirituellen Pfad beschützt, indem er Hindernisse entfernt und günstige Bedingungen für unser Fortschreiten erschafft. Er ist ein erleuchtetes Wesen, das für uns sorgt und uns in eine positive Richtung führt.

Beitrag € 50,- für das ganze Wochenende (nur Samstags € 40,-)

Anmeldung bis 24 h vorher möglich. Die Anmeldung ist verbindlich in Verbindung mit einer Anzahlung in Höhe von € 20,-.

Meditationstage (Retreats)

jeweils von 10.00 bis 16.30 Uhr

An diesen Tagen haben wir die Gelegenheit, unser hektisches Leben und unsere normale Routine zu unterbrechen und tief in die Praxis der Meditation, abseits der Ablenkungen des Alltags einzutauchen.

02.-05.01. ‚Acht Schritte zum Glück‘
Beitrag Ganzes Retreat € 120,- / Tag € 35,-

02./03.05. Amitayus Retreat
Beitrag € 35,- / beide Tage 50,- Euro

01.06. Zufluchtretreat
Beitrag € 35,-

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**SCHULEN WIR UNS IN
MEDITATION,
WIRD UNSER GEIST
ALLMÄHLICH FRIEDVOLLER
UND WIR ERLEBEN EIN IMMER
REINERES GLÜCK.
SCHLIEßLICH WIRD ES UNS
GELINGEN, ZU JEDER ZEIT,
SELBST UNTER SCHWIERIGSTEN
UMSTÄNDEN, GLÜCKLICH**

ZU SEIN.

(GESHE KELSANG GYATSO)

Meditieren lernen

Sonntag, von 15.00 bis 18.00 Uhr

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, innerhalb eines halben Tages, die wichtigsten Grundlagen der Meditation zu erlernen und zeigt Möglichkeiten auf wie wir sie in unseren Alltag integrieren können.

In Oberhausen:

12. Januar

19. April

Beitrag € 25,-

Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Essen:

26. Januar

26. April

Infos

Tushita Zentrum für Kadampa Buddhismus e.V.
Stöckmannstraße 88-90
46045 Oberhausen (am Altmarkt; nicht weit vom Hbf.)

Tel. 02 08 - 82 14 222


info@meditation-oberhausen.de
www.meditation-oberhausen.de

Zweigstelle Essen:

Yogastudio Essen (Parkplätze im Hof)
Brigittastraße 21 a, Innenhof I. Etage,
45130 Essen

 facebook.com/TushitaZentrum

 twitter.com/TushitaZentrum

 instagram.com/meditation.oberhausen

Preise

Vortrag mit Meditation:	6,- Euro
Meditation für Anfänger:	5,- Euro (10-Karte 45,- Euro)
Halbtageskurs:	25,- Euro
Meditationstage	35,- Euro

Durch eine Zentrumskarte entfallen, je nach Variante, die Beiträge für die einzelnen Kurse.

Zentrumskarte AP:	20,- Euro / Monat
Zentrumskarte GP:	50,- Euro / Monat
Zentrumskarte AP Plus:	50,- Euro / Monat
Zentrumskarte GP Plus:	80,- Euro / Monat

IBAN DE93 4306 0967 4050 5783 00 |
BIC Genodem1GLS
GLS Gemeinschaftsbank Bochum

Der Verein ist Mitglied der Neuen Kadampa Tradition -
International Kadampa Buddhist Union (NKT-IKBU)
Eingetragen im Vereinsregister Oberhausen: VR 1681



MODERNER BUDDHISMUS

IM TUSHITA ZENTRUM
**MEDITATION IN OBERHAUSEN
UND ESSEN**

**JANUAR BIS
JULI 2020**



www.meditation-oberhausen.de

Über uns

Das Tushita Zentrum befindet sich im Herzen Oberhausens. Es ist Teil der Neuen Kadampa Tradition - New Kadampa Buddhist Union - und wurde 2005 vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso gegründet.



Gründer

Ehrw. Geshe Kelsang Gyatso

... ist ein vollkommen verwirklichter Meditationsmeister und Gründer der Neuen Kadampa Tradition.



Spirituelle Leiterin

Gen-la Kelsang Dekyong

... ist die spirituelle Leiterin der Neuen Kadampa Tradition



Zentrumslehrerin

Gen Kelsang Lochog

... ist die Zentrumslehrerin des Tushita Zentrums. Wir schätzen ganz besonders ihr herzliches und offenes Wesen und ihre klaren Unterweisungen.

Vortrag mit Meditation

Mittwochs um 19.00 Uhr in Oberhausen
Freitags um 19.00 Uhr in Essen

Stärke dein Selbstbewusstsein mit Buddhas Lehren

Lerne durch Meditation deine Gedankenwelt so zu verändern, dass Ängste, Wut und Unsicherheiten keinen Platz mehr haben

Jeder Abend ist in sich geschlossen und kann einzeln besucht werden. Keine Anmeldung und Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.

kostenfreier Vortrag am 08.01. in Oberhausen
„Neues Jahr – neues Selbst“

Das Glück in uns erkennen

Oberhausen: 15.01., 22.01., 29.01.
Essen: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.

Selbstakzeptanz und Umgang mit unangenehmen Gefühlen

Oberhausen: 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03.
Essen: 07.02., 21.02., 28.02., 06.03.

Wie man mit Leichtigkeit durchs Leben geht

Oberhausen: 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.
Essen: 20.03., 27.03., 03.04., 17.04.

Meditationen für innere Stärke

Oberhausen: 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 03.06.
Essen: 24.04., 08.05., 15.05., 29.05.

Sein können, wer ich sein will

Oberhausen: 10.06., 17.6., 24.6., 01.07., 08.07., 15.07.
Essen: 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.

Beitrag € 6,- / Abend (mit Zentrumskarte kostenfrei)

Meditationen für Anfänger

Dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
14.01. bis 21.07. (außer 26.05.)

Meditation ist eine natürliche Handlung, die alle ausüben können. Sie bringt unseren stark beschäftigten und abgelenkten Geist zur Ruhe. Dadurch finden wir den Zugang zu unserer inneren Quelle von Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glück und Gesundheit für Körper und Geist.

Die Meditationen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wer möchte, kann anschließend den Abend bei Tee und Gesprächen ausklingen lassen.

Jeder Abend ist in sich geschlossen und kann einzeln besucht werden. Keine Anmeldung und Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.

Beitrag € 5,- / Abend
(Zehnerkarte € 45,- / mit Zentrumskarte kostenfrei)



www.meditation-oberhausen.de

Halbtageskurse

Sonntag, von 15.00 bis 18.00 Uhr

Die Halbtageskurse beinhalten Ratschläge aus der Weisheit Buddhas sowie Meditationen. Sie helfen uns, unsere alltäglichen Herausforderungen in einem neuen Licht zu betrachten und in Chancen für inneres Wachstum umzuwandeln.

Oberhausen:

02.02. ‚Den inneren Kritiker loswerden‘

29.03. ‚Herzjuwel‘

07.06. ‚Anspannung und Unruhe auflösen‘

05.07. ‚Karma verstehen‘

Essen:

23.02. ‚Klarheit des Geistes‘

22.03. ‚Was geschieht, wenn wir sterben?‘

17.05. ‚Ein Leben voller Dankbarkeit‘

21.06. ‚Verzeihen können‘

Beitrag € 25,-
(mit Zentrumskarte € 20,- / mit Plus Karte kostenfrei)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Tag der Offenen Tür

Sonntag, 19.01. und 05.04.

jeweils von 14.00 - 16.30 Uhr

Haben Sie sich schon immer gefragt, wer wir sind und was wir so machen? Dies ist eine gute Gelegenheit, das Tushita Zentrum in einer ganz entspannten Weise kennenzulernen. Um 14.30 Uhr findet eine Erklärung des Meditationsraumes mit anschließender Meditation statt. Um 16.00 Uhr können Sie an einer weiteren geleiteten Meditation teilnehmen. Zwischendurch gibt es Kaffee/Tee und Kuchen und natürlich viel Raum für Fragen und Gespräche.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

kostenfrei

Sangha Tag

(Gemeinschaftstag)

Sonntag, 31. 05. ab 14.00 Uhr

Einen entspannten Tag mit neuen und alten Freunden verbringen. Das genaue Programm findet ihr auf der Webseite.

Jeder ist herzlich willkommen !