

# Wochenend-Retreat im Kloster Buddhas Weg mit Lharampa Tenzin Kalden



## Meditation und tibetisches Heilyoga (Lu Jong)

**22. – 24. April 2016**

(Freitag 16:30 bis Sonntag 12:00 Uhr)

In der meditativen, friedvollen Umgebung eines Klosters inmitten des schönen Odenwaldes kannst Du ein Wochenende lang mit Lharampa Tenzin Kalden in die Buddhistische Weisheit und Meditation sowie in das tibetische Heilyoga, Lu Jong, eintauchen.

### **Achtsamkeitsmeditation**

Das Sitzen in der Stille hat eine uralte Tradition in Tibet. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unsere Muster und Gewohnheiten sind und welche Spannungen damit einhergehen. Die Meditation ist ein wirkungsvolles Mittel, Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen. Durch völlige Entspannung können die Energien in Körper und Geist ungehindert fließen. Die tibetischen Ärzte betrachten Meditation als das beste Mittel, um Stress abzubauen und geistige Klarheit zu erlangen.

### **Körperübungen der Mönche in den Bergen (Lu Jong)**

Diese Übungen werden von tibetischen Mönchen praktiziert, die regelmäßig üben, um sich gesund zu erhalten. Durch die sorgfältig ausgeführten Bewegungen werden die Meridiane im Körper stimuliert, dadurch fließen die subtilen Energien harmonischer, Blockaden werden gelöst, Körper und Geist kommen ins Gleichgewicht.



### **Lharampa Tenzin Kalden, Tibetischer Mönch und Gelehrter**

Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien, und schloss das Studium der fünf großen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa. In Lu Jong wurde er vom tibetischen Arzt und Lama, Tulku Lobsang, unterrichtet. Lharampa Tenzin Kalden unterrichtet in Deutsch!



Das Kloster und Seminarzentrum „Buddhas Weg“ in Siedelsbrunn ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen zusammen kommen, um Stille und Harmonie zu finden.

Man muss weder dem Buddhismus zugewandt sein, noch überhaupt einen Glauben verfolgen – die Bewohner des Zentrums empfangen jeden mit offenen Armen und Herzen. (buddhasweg.eu)

Es wird auch Zeiten geben, um die wunderschöne Umgebung und klare Luft des Odenwalds bei Spaziergängen zu genießen. Im schönen Teehaus kann man bei selbstgebackenem Kuchen und Tee oder Kaffee inspirierende Gespräche führen oder einfach die Seele baumeln lassen. Frühmorgens (vor dem Frühstück) besteht die Möglichkeit, an den klösterlichen Zeremonien u. Meditationen teilzunehmen.

Die **Unterbringung** erfolgt im Gästehaus in einfachen, hübsch eingerichteten Zimmern, wahlweise in der Standard-Kategorie oder neu renovierten Lotus-Zimmern (Preise s.u.). Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Für die köstliche vegetarische **Vollverpflegung** fallen **50 Euro** an. (Freitag Abendessen, Samstag Frühstück/Mittag- und Abendessen, Sonntag Frühstück + Mittagessen)

Die **Kursgebühr** beträgt **180 Euro**.

Übungsmatten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden.

**Die Anmeldung zu dem Retreat und die Zimmerbuchung erfolgen über Britta Sattig:** [britta.sattig@t-online.de](mailto:britta.sattig@t-online.de). - Tel.: 0049/(0)160-3648640. Bitte Abschnitt ausfüllen, einscannen und mailen. Auf Wunsch teilen wir auch gerne eine Postanschrift mit.

---

## Anmeldung zum Retreat mit Lharampa Tenzin Kalden in Buddhas Weg

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ + Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

### Zimmerwunsch (bitte ankreuzen):

- Einzelzimmer Standard 45 Euro/Nacht       Einzelzimmer Lotus 60 Euro/Nacht  
 Doppelzimmer Standard 30 Euro/Nacht p.P.     Doppelzimmer Lotus 45 Euro/Nacht p.P.

**Stornierungen:** Für Übernachtungsbuchungen, die später als 48h vor Anreise storniert werden, stellt das Kloster 100 % der Kosten in Rechnung. Es kann allerdings eine Ersatzperson einspringen.

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr inkl. Tagungspauschale von 180 Euro gültig. Bitte überweisen Sie diese an: Britta Sattig, Comdirect, IBAN DE48 2004 1144 0467 6755 00, BIC COBADEHD044

Bei Rücktritt bis einen Monat vor Seminarbeginn entsteht keine Stornogebühr. Danach ist keine Rückzahlung des Seminarpreises mehr möglich, es sei denn, es kann ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden werden. Dann wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro p.P. einbehalten.

---

**Ort, Datum**

**Unterschrift**