

Moderne Lehren

Buddhas Weisheiten haben den Test der Zeit bestanden und sind heute ebenso relevant wie vor 2500 Jahren. Überliefert in einer authentischen und ungebrochenen Linie, lehren wir **Buddhas praktische Methoden für ein glückliches Leben**. Unser Ziel ist es, diese Übungen für alle Menschen in Österreich zugänglich zu machen.

Unser Zentrumslehrer ist der buddhistische Mönch **Gen Kelsang Palden**. Er praktiziert seit 19 Jahren unter der liebevollen Anleitung von Geshe Kelsang Gyatso und vermittelt auf humorvolle Weise die Freude an Meditation.



Unser Meditationszentrum ist dazu da, um **inneren Frieden und Ruhe** zu finden. Alle Kurse können von jeder und jedem besucht werden, unabhängig von Glauben, Herkunft, Bildung und Geschlecht.

Alle sind eingeladen: zu meditieren, um praktische Lösungen für Probleme des Alltags in Buddhas Lehren für sich zu entdecken oder um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Erleben Sie die Ruhe des Meditationsraums, stöbern Sie im Buch- und Geschenke-Shop & genießen Sie **eine friedliche Oase in Wien**.

Alle sind herzlich willkommen!



@meditationwien



www.buddha.at

Schleifmühlgasse 15, 1040 Wien
Tel: 01 911 1841, info@buddha.at

Meditation

Moderner Buddhismus



Kadampa
Meditationszentrum
Österreich

Programm

September 2023 - Jänner 2024



buddha.at



Neue Kadampa Tradition

Das Kadampa Meditationszentrum Österreich ist Mitglied der Neuen Kadampa Tradition und wurde im Jahre 2001 vom **Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche** gegründet. Wir sind ein eingetragener **gemeinnütziger Verein** und werden von einem Team engagierter Freiwilliger getragen. Alle Einnahmen fließen zurück in die Vereinsarbeit, um die Bereitstellung dieser Angebote zu finanzieren. Gewinne fließen in das Internationale Tempelprojekt der NKT, welches den Bau von Weltfriedenstempeln finanziert.



Wöchentliches Programm

MO

Vortrag & Meditation

Thematische Kursreihen mit Gen Palden
montags | 18:00 – 19:15 | 12€

Gute-Nacht-Meditation

Meditation & Tipps für besseren Schlaf
montags | 21:30 – 22:00 | 7€

DI

Meditation am Vormittag

Inspiration & Kraft für den Tag
dienstags | 10:00 – 11:00 | 10€

Buddhismus studieren

Grundlagenprogramm
dienstags | 18:00 – 20:00 | 75€ mtl.

MI

Feierabend-Meditation

30 Min. Entspannung nach der Arbeit
mittwochs | 18:00 – 18:30 | 7€

English Meditation Class

Happiness Hour
Wednesday | 7 – 8 pm | 10€

DO

Mittags-Meditation inkl. Suppe

Entspannung in der Mittagspause
donnerstags | 12:15 – 12:45 | 10€

Einfach Meditieren

Meditationstechniken lernen
donnerstags | 18:00 – 19:00 | 10€

Kostenloses Programm

Meditation für den Weltfrieden & Brunch

17.9. | 15.10. | 19.11. | 10.12. | 11:00 – 12:00

Hereinspaziert! - Tag der offenen Tür

3.9. | 5.11. | 21.1. | 14:00 – 16:00

Kurse am Wochenende

Lassen Sie die Turbulenzen des Alltags hinter sich! **Sie müssen kein:e Buddhist:in sein**, um unsere Kurse & Meditationen zu genießen und von ihnen zu profitieren. In einer **entspannten und freundlichen Atmosphäre** können Sie alles über Meditation & Buddhismus lernen.



Workshops, Kurse & Retreats

September

Selbstvertrauen entwickeln

Innere Stärke durch Meditation
Sa, 9.9. | 9:00 – 13:00 | 40€

Tag der Stille

Ein Tag Auszeit mit Schweigen & Meditation
Sa, 30.9. 9:00 – 15:30 | Einführung 29.9. 19:00 | 50€

Oktober

Aufschieberitis adé

Motivation statt Prokrastination
Sa, 14.10. | 9:00 – 13:00 | 40€

Der Schlüssel zur Erleuchtung

4 Wege zu vollkommenem Glück
Fr, 20.10. – So, 22.10. | 85€

November

Die Kraft der Geduld

Gelassener leben und glücklich sein
Sa, 18.11. | 9:00 – 13:00 | 40€

Befreiung von Leid

Grüne Tara Tages-Retreat
Sa, 25.11. | 9:00 – 15:30 | 50€

Dezember

Alte Wunden heilen

In Harmonie mit uns und anderen leben
Sa, 2.12. | 9:00 – 13:00 | 40€

Loslassen, was nicht glücklich macht

3-tägiges Meditations-Retreat
Mi, 27.12. – Fr, 29.12. | 85€

Silvester Event mit Meditation & Dinner

Thema „Nächstes Jahr wird alles besser“
So, 31.12. | Ab 19:00 | 50€

Jänner



Raus aus alten Mustern

Schlechte Gewohnheiten überwinden
Sa, 13.1. | 9:00 – 13:00 | 40€



Besondere Highlights

Mindset Mastery - Die Macht deiner Gedanken

Gast-Kurs mit Kadam Andrew Crompton
Fr, 22.9. – So, 24.9. | 85€  

Angstfrei leben - Special Event mit Gen Palden

Buddhistische Methoden gegen Ängste & Sorgen
Fr, 10.11. | 19:00 – 20:30 | 15€

Grüne Tara Ermächtigung

„Befreiung von Leid“ mit Gen Kelsang Palden
Sa, 11.11. – So, 12.11. | 95€

Schweige-Retreat im Ennstal

Konzentration & Klarheit
Di, 2.1. – So, 7.1.2024 | ab 345€

Flatrate für inneren Frieden

Schnupperkarte

Fürs gesamte Programm* | einmalig 4 Wochen | 75€

Kleine Monatskarte

Fürs wöchentliche Programm | 35€

Große Monatskarte

Fürs gesamte Programm* | 75€

*Infos & Details: buddha.at/monatskarten

Infos zu Programmpausen, Programmänderungen
sowie Anmeldung zu allen Veranstaltungen auf

www.buddha.at