

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



## Meditation, tibetisches Heil-Yoga (Lu Jong), Reinigung der feinstofflichen Energiekanäle (Tsalhung)

**24. – 26. April 2020**  
(Freitag 16:30 bis Sonntag 13:00 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 Heil-Yoga, Lu Jong und Tsalhung, 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 und Tsalhung)**

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 gemütlichen Teehaus kann man bei selbstgebackenem Kuchen und Tee oder Kaffee inspirierende Gespräche führen oder einfach die Seele baumeln lassen. Fröhlichmorgens (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. Kosten zw. 36 und 130 Euro\* – je nach Kategorie. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Für die köstliche vegetarische **Vollverpflegung** fallen **56 Euro\*** an. (Freitag Abendessen, Samstag Frühstück/Mittag- und Abendessen, Sonntag Frühstück + Mittagessen)

Die **Zimmerreservierung bitte selbst direkt im Kloster vornehmen**, wo auch die Kosten für Übernachtung und Verpflegung zu entrichten sind. \*(Preise Stand 04/2019 – Änderungen vorbehalten)  
Telefon 06207/92 598 21 oder info@buddhasweg.eu

Die **Kursgebühr** beträgt **195 Euro**.  
Übungsmatten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden.

**Die Anmeldung zu dem Retreat erfolgt 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 od. per Post an Britta Sattig, Schillerstr. 53, D - 64846 Groß-Zimmern senden.



---

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

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

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

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

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

**Die Seminaranmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr inkl. Raummiete von 195 Euro gültig.** Bitte überweisen Sie diese an: Britta Sattig, Comdirect, IBAN DE48 2004 1144 0467 6755 00, BIC COBADEHD044

Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Seminarbeginn entsteht keine Stornogebühr. Danach werden - unabhängig vom Grund - bis 4 Wochen vor Seminarbeginn 50% der Teilnahmegebühr fällig, anschließend ist keine Rückzahlung des Seminarpreises mehr möglich. Sie können aber ein/e Ersatzteilnehmer/in stellen. Dann wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro p.P. einbehalten.

---

**Ort, Datum**

**Unterschrift**