

Kagyü Samyé Dzong Nachrichten

Herausgeber: Kagyü Samyé Dzong Kirchheim e.V.
Die Kagyü Samyé Dzong Nachrichten erscheinen unregelmäßig.
ViSdP: Silvia Schwarzfeld; info@kirchheim.samyé.org



Ausgabe September 2013

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE,

DER SOMMER IST FAST VORBEI UND IN KIRCHHEIM FREUEN WIR UNS SEHR AUF EINE BESONDERE LEHRERIN, LAMA ZANGMO VOM LONDONER ZENTRUM, DIE AM 28./29. SEPTEMBER ÜBER LOJONG (GEISTESTRAINING) LEHREN WIRD. IHRE WARME, HERZLICHE UND KOMPETENTE LEHRWEISE WIRD ÜBERALL SEHR GESCHÄTZT.

VOM 11.-13. OKTOBER WIRD HANNA HÜNDORF UNSER ZENTRUM BESUCHEN UND, NEBEN KLEINEREN VERANSTALTUNGEN, DEN 3. DURCHGANG UNSERES STUDIENKURSES ERÖFFNEN. BEGINNEND AM 15. OKTOBER FÜHRT SUSANNE ECKEL-SCHMIDT AN VIER DIENSTAGEN DURCH DEN KURS „UNSEREN SELBSTWERT STÄRKEN MIT DEN VIER VERANKERUNGEN DER ACHTSAMKEIT“

FÜR NOVEMBER IST EIN BESUCH ANI SEMCHIS VORGESEHEN, DESSEN PROGRAMM RECHTZEITIG BEKANNT GEGEBEN WERDEN WIRD. SCHWERPUNKTE WERDEN MEDITATIONSPRAXIS UND VISUALISATION SEIN.

BEDINGT DURCH DIE SOMMERZEIT KONNTEN WIR UNSERE SUCHE NACH EINEM GEBÄUDE ALS NEUEN ZENTRUMSSTANDORT NICHT INTENSIV FORTSETZEN, DOCH WERDEN WIR UNSERE BEMÜHUNGEN NACH DER PAUSE WIEDER VERSTÄRKEN.

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN HIERZU UND ZU WEITEREN THEMEN MEHR.



**LOJONG (GEISTESTRAINING): KURS MIT LAMA ZANGMO
28./29. SEPTEMBER**



Die Essenz aller Lehren des Buddha betrifft die Zählung des eigenen Geistes. Das Ziel dabei ist, den Geist in seinen natürlichen Zustand der Freiheit zurück zu versetzen, der mit grenzenlosen Qualitäten ausgestattet ist. Der Text "Die Sieben Punkte des Geistesstrainings" besteht aus kernigen Slogans und ist einer der bekanntesten und traditionell am weitesten verbreiteten buddhistischen Texte zur Entwicklung von Mitgefühl.

Lama Zangmo lebte ab 1977 viele Jahre in Samye Ling in Schottland, wo sie den Buddhismus studierte und 10 Jahre im Retreat praktizierte. 2001 empfing sie den Titel "Lama", seit 1998 leitet sie das Zentrum in London und lehrt weltweit. Sie war schon mehrmals in Kirchheim, wo sie für ihre klare und herzliche Art beliebt ist, mit der sie ihr tiefes Wissen, Mitgefühl und ihre Meditationserfahrung vermittelt.

HAUSPROJEKT: FÜR UNSER NEUES ZENTRUM

Auch wenn wir durch die Sommerferien ein wenig ausgebremst werden, sind wir weiter dabei, die Vision eines neuen, großen und noch schöneren Zentrums zu verfolgen. Laßt uns weiter gemeinsam die Augen offen halten, Unterstützer gewinnen, das Gute wollen für alle Wesen.

Kürzlich war eine Gruppe aus Kirchheim in Samye Ling. Lama Yeshe gab ein Gruppeninterview für „die Deutschen“. Damit wir alle etwas darüber erfahren, was er sagte, hier eine kleine Zusammenfassung von Ani Semchi. Der zweite Teil bezieht sich speziell auf das neue Zentrum. *(Zu den Eindrücken der Reise siehe unten den Bericht von Philipp Nowak)*

Als Buddhisten sollten wir uns gut mit uns selbst fühlen.

Im Buddhismus geht es darum, freundlichere, mitfühlendere Menschen zu

werden, die besser mit dem eigenen Leben und mit anderen Menschen zu-
recht kommen.

Am allerwichtigsten ist es, Vergeben zu lernen und das Vergeben zu praktizie-
ren. Dazu gehört unbedingt, dass wir lernen, auch sogenannten Feinden zu
vergeben.

Prüfen wir unseren Geist ständig, denn durch Buddha's Lehren lernen wir, dass
unser Geist Buddha ist. Dies sollten wir
immer im Gedächtnis behalten und
nicht mehr in alte Gewohnheiten zu-
rückfallen - alte Gewohnheiten, wie
wir die Dinge ansehen, wie wir uns
falsch verhalten und alten Verhal-
tensmustern folgen, die uns und ande-
ren schaden.

Dies 24 Stunden am Tag zu praktizie-
ren, bedeutet, ein guter Praktizierender zu sein.



Bezüglich des neuen Zentrums, für das wir ein Gebäude suchen, sagte Lama
Yeshe:

Wir brauchen eine furchtlose Vision, ohne Zweifel und voller Optimismus und
Begeisterung.

Mit der richtigen Vision kann man nie versagen.

Wenn wir ein Zentrum wie unser eigenes Haus betrachten, ist das eine
sehr engstirnige, begrenzte Sichtweise und die Angst taucht auf, es
nicht zu schaffen.

Wenn alle zusammenarbeiten, anstatt zu zweifeln, wird alles möglich, wie eine
Blume aufblühen und sich ausbreiten, wenn der Samen die richtige Pflege er-
hält.

Ein Beispiel ist das erste Zentrum von Kalu Rinpoche in Amerika: am Anfang
gab es nicht einmal genug Essen für die Lamas, die zu Besuch kamen, und
jetzt ist es ein großes, blühendes Zentrum.

Es ist wichtig, immer positiv zu bleiben, nicht ängstlich zu zögern und zu ha-
dern.

Ein Zentrum ist sinnvoll und wird großen Nutzen bringen. wir können mit den
Leuten reden, so viel wie möglich darüber erzählen und auf diese Weise viel-
leicht jemanden finden, der Geld gibt oder ein Objekt hat.

NEUER START UNSERES DREIJÄHRIGEN STUDIENKURSES - AB OKTOBER -

Am Wochenende des 12./13. Oktober beginnt zum dritten Male unser bewährter Studienkurs, der Theorie und Praxis „rund um den Buddhismus“ vermittelt.

Anstelle einer langen theoretischen Beschreibung, die auf unserer Homepage zu finden ist, soll hier eine Teilnehmerin zu Wort kommen:

Meine Erfahrung mit dem Studienkurs „Buddhismus“

Mich hatte das Thema „Buddhismus“ schon lange Zeit interessiert. Ich fand nur nirgends die Infos darüber, die ich mir gewünscht hätte. Bei einer Suche im Internet fand ich das Kagyü Samyé Dzong in Kirchheim/Teck. Zu dieser Zeit lief bereits der 1. Studienkurs, der dort angeboten wurde. So mittendrin wollte ich da nicht einsteigen und das Thema geriet wieder in Vergessenheit. Bis zu dem Tag, als ich in einem Amsterdamer Museum ein Bild mit der Darstellung des Buddha Shakyamuni unter dem Bodhi-Baum sah, das mich richtig gefangen nahm. Zurück zuhause suchte ich gleich wieder die Internetseite des Kirchheimer Zentrums und siehe da: es war ein neuer Studienkurs geplant, zu dem ich mich dann auch gleich angemeldet habe.

Da ich eher ein sehr kritischer Mensch bin, hatte ich nicht zu hohe Erwartungen an den Kurs. Meine Erwartungen wurden dann aber doch übertroffen. Es wurde ein umfangreicher Überblick über den Buddhismus im Allgemeinen, die verschiedenen Arten des Buddhismus und zu vielen speziellen Themen gegeben. Unsere Lehrerinnen praktizieren seit vielen Jahren und



gaben Ihre Erfahrungen anschaulich an uns weiter. Jede Frage wurde geduldig beantwortet. Zwischen den einzelnen Teilen des Kurses konnte auf die empfohlene Literatur zurückgegriffen und die Themen vertieft werden. Die 3 Jahre, die der Studienkurs dauerte, waren notwendig, um sich mit den einzelnen Themen zu befassen, schwierige Dinge stehen lassen und sich eventuell später damit auseinandersetzen zu können.

Mir hat der Studienkurs für meine persönliche Entwicklung sehr viel gebracht. Ich habe eine andere Sichtweise auf viele Dinge bekommen. Ich nehme mich selbst nicht mehr so wichtig und versuche, besser auf meine Mitmenschen einzugehen. Für mich ist der Buddhismus eine Art Phi-

osophie, die auf viele Fragen Antworten bereithält und Hilfestellung bei eigenen Problemen gibt.

Ich habe im Zentrum Menschen getroffen, die mit mir auf einer Wellenlänge liegen und mit denen ich mich austauschen kann. Es ist dort außerdem völlig egal, ob jemand Buddhist ist, einer anderen Religion angehört oder nicht. Niemand wird zu irgendetwas gezwungen.

Ich kann jedenfalls nur sagen: falls jemand Interesse daran hat, seine Kenntnisse über den Buddhismus zu vertiefen, einfach am Studienkurs teilnehmen. Jeder ist willkommen! Möglich ist es auch, nur an ausgewählten Wochenenden zu bestimmten Themen anwesend zu sein. Die Themenübersicht und der Zeitplan sind über Ani Semchi oder Hanna Hündorf zu bekommen. In diesem Sinne: viel Spaß beim Studieren und Praktizieren!

Monika Gramüller

Jedermann ist herzlich eingeladen zur Teilnahme, spezielle Voraussetzungen müssen nicht mitgebracht werden.

Weitere Informationen <http://kirchheim.samyem.org/studienprogramm.html>

HANNA HÜNDORF IM OKTOBER

Freitag 11.10.2013, 16.00 – 20.00 Uhr

Achtsamkeit und Meditation

Die eigene Mitte und inneren Frieden finden, und damit auch die eigene

Gesundheit zu fördern - hilfreiche Erklärungen und praktische Übungen bringen den Teilnehmern das Thema "Meditation" näher und sollen sie in die Lage

versetzen, geeignete Methoden zu finden und zu Hause selbständig zu üben.



Anmeldung VHS • Tel 07021 9730-30

Samstag 12.10. 19.30 Uhr

Vortrag: Glücklich leben - angstfrei sterben

Ohne unbedingt die Religion zu wechseln, können wir aus der Lehre Buddhas lernen, unabhängig von äußeren Einflüssen in uns selbst die Quelle für Frieden und Zufriedenheit zu finden. Dies wirkt sich dann nicht nur positiv auf unsere Stimmung und Gesundheit aus, sondern auch auf unsere beruflichen Beziehungen und unser Privatleben. Ein unkomplizierter, selbstverständlicher Umgang mit dem Tod gehört zu dieser Lebenseinstellung dazu.

Samstag 12./ Sonntag 13.10. jeweils 10.00 – 16.00 Uhr
Unser erfolgreicher Meditations- und Studienzyklus (siehe oben)

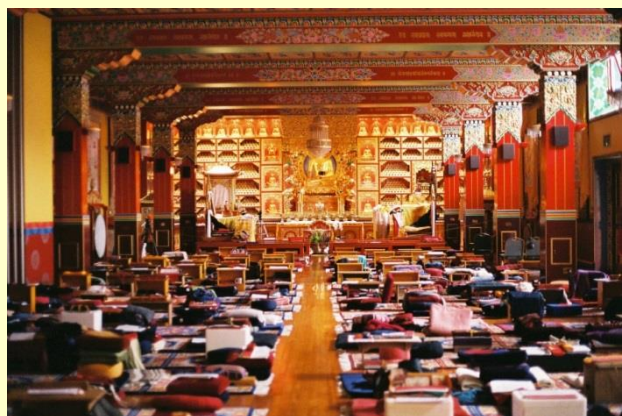
So 13.10. 08.30 - 09.30 Uhr Grüne Tara Puja
16.00 - 17.00 Uhr Chenresig Puja

BERICHT AUS SAMYE LING -VON PHILIPP NOWAK-

Es heißt, bei der ersten Samye Ling-Anreise gilt es, Hindernisse zu überwinden. Das sollte sich bewahrheiten.

Überpünktlich trifft die Gruppe von 6 Personen am 25. Juli am Stuttgarter Flughafen zusammen. Nachdem das Gepäck aufgegeben ist und man sich von seinen Lieben verabschiedet hat, geht es durch die Kontrolle in den Transitbereich. Nach einer kleinen Stärkung gehen wir zu unserem Gate. Wie sich dort dann herausstellt, muss unsere Maschine zuerst von Dresden einfliegen. Da die Crew allerdings im Stau stehe, verzögert sich der Abflug. Unruhig warten wir, im Wissen, dass unser Anschlusszug in Manchester einer der letzten des Tages ist.

Letzten Endes hat unser Flug knapp 2 Stunden Verspätung. In Manchester angekommen, warten wir an der Gepäckausgabe und stehen in den Startlöchern, um endlich vollgepackt zum Bahngleis zu rennen. Dort angekommen bewahrheitet sich unsere Befürchtung: keine Chance, heute noch nach Samye Ling zu kommen.



Was nun? Wir nehmen unser Gepäck und verlassen das Bahnhofsgebäude, um zum anliegenden Hotel zu gelangen. Das soll nicht klappen. Das Hotel

wirkt wie ein Hochsicherheitstrakt und es gibt scheinbar keine Möglichkeit, das Gelände zu betreten. Gäste hat es trotzdem. Wir vermuten, man kommt nur mit dem Auto dorthin. Also wieder Koffer in die Hand und zurück zum Bahnhof. Dort telefonieren wir mit gefühlt jedem einzelnen Hotel in Manchester. Zumindest mit denen, die ans Telefon gehen. „Ausgebucht“, „Voll“, „Keine freien Zimmer“. Schließlich finden wir 2 Hotels, die jeweils gerade so viel Platz haben, dass wir unsere Gruppe aufteilen und doch noch eine Bleibe für die Nacht haben.

Nach maximal 4 Stunden Schlaf treffen wir uns alle wieder, um den ersten Zug Richtung Lockerbie zu nehmen. Nach 2 einhalb Stunden Fahrt kommen wir dort an. Unser Anschlussbus fährt über schottische Straßen und grüne Hügel an Steingebäuden vorbei. Schließlich kommt unsere Haltestelle: Samye Ling.

Wir stehen auf Schotter, unser Gepäck neben uns, als der Bus die Haltestelle verlässt und den Blick freigibt. Inmitten typisch schottischer Landschaft wehen tibetische Gebetsfahnen im Wind, aus dem Grün ragt eine große, weiße Stupa. Wir überqueren die Straße und laufen zwischen hohen Bäumen an einem Butterlampenhaus vorbei auf das Samye Ling-Gelände. In der Rezeption werden uns Zimmer zugewiesen. Nachdem wir diese bezogen haben, geht es nach dem Mittagessen direkt mit unserem 10-Tages-Retreat los.

Langsam finden sich die Leute im Tempel ein. Entlang der Tempelwand werden in den nächsten Tagen über 200 Paar Schuhe stehen. Während des Kurses wird unser Tag nach folgendem Zeitplan ablaufen:



5:30 – 7:00 Uhr	Meditation
7:00 Uhr	Frühstück
8:00 – 10:00 Uhr	Shine Instruktion
10:30 – 12:00 Uhr	Meditation
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 – 16:00 Uhr	Lojong Instruktion
16:30 – 17:30 Uhr	Meditation
17:30 – 18:00 Uhr	Mahakala Gebete
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 – 20:30 Uhr	Meditation

In der Shine-Instruktion lehrt uns Drupon Rinpoche eindrücklich, wie Meditation im Allgemeinen funktioniert und dass die Meisten von uns zunächst Meditation *lernen* und eigentlich noch gar nicht wirklich *meditieren*. In diesem Punkt muss man ehrlich zu sich selbst sein. Doch wie demotivierend das auch

klingen mag, Drupon Rinpoche ist in seiner ehrlichen und direkten Art sehr inspirierend und wegweisend und führt uns in den 10 Tagen zu einem besseren Verständnis von Meditation.

In der Lojong-, oder auch Geistestrainingsinstruktion, arbeiten wir mit einem Text von Gampopa. Drupon Rinpoche gibt uns sehr viel Information zu den einzelnen Passagen, die wir durch einfaches Lesen des Textes nie bekommen hätten. Auch hier hilft er uns zu einem besseren Verständnis zu Themen wie z.B. was einen guten Lehrer ausmacht, was einen guten Schüler ausmacht, was die Praxis stört, was sie unterstützt etc. Da die 10 Tage rasend schnell vorbei sind, müssen wir gegen Ende einige Teile überspringen. Da unsere Mitschriften und Köpfe aber auch randvoll mit Informationen sind, hat wohl keiner das Gefühl, zu wenig Belehrungen erhalten zu haben.

Während der Meditationssitzungen haben wir mehrmals täglich die Möglichkeit, das Gelernte zu üben, analysieren und sich setzen zu lassen. Und das alles in einem großen Tempel mit vielen Menschen, darunter Mönche, Nonnen und Lamas – eine großartige Erfahrung.

Die 3 täglichen, vegetarischen Mahlzeiten sind immer abwechslungsreich und lecker. Sie werden gemeinsam mit den Nonnen und Mönchen im großen und lichtdurchfluteten Speisesaal eingenommen. In den Pausen haben wir außerdem die Möglichkeit, im Teeraum verschiedenste Tees, Kaffees und unterschiedliches Gebäck auf einem der vielen Sofas und Sessel zu genießen.



In einer der Mittagspausen hat unsere Kirchheimer Gruppe dann das Privileg einer Privataudienz bei Lama Yeshe. Hierzu lädt er uns als erste Gruppe überhaupt in den neuen Besprechungsraum ein. Dort nehmen wir Platz an einem langen Tisch aus besonderem Holz mit eingearbeiteter Glasplatte, geschmückt mit Ornamenten. Die Stühle haben lange, hohe Lehnen und, wie wir so dort sitzen, fühlt es sich fast so an, wie bei den Rittern der Tafelrunde. Auf dieses Treffen haben wir uns natürlich im Vorfeld vorbereitet und in Ani Semchis Atelier Fragen an Lama Yeshe überlegt. Im Zentrum des Gesprächs stand die Planung des neuen Kirchheimer Zentrums. Lama Yeshe rief uns zu Vertrauen auf und verwies auf die Geschichte Samye Lings. Fazit: Vertrauen kann Berge versetzen.

Zwei Tage später dürfen wir Lama Yeshe noch einmal erleben. Diesmal in einer größeren Gruppe. In dieser Gruppe bekommen wir eine ausgiebige Führung durch die neuen Räumlichkeiten. Wir sehen unter anderem die neuen Übernachtungsmöglichkeiten, ein Theater, den Multimedia-Raum oder auch eine Bibliothek für Weltreligionen im Aufbau.

Nach vielen Eindrücken und Erfahrungen stehen wir plötzlich auf den Treppen vor dem Tempel zum abschließenden Gruppenfoto. Vor uns das Stativ des

Fotografen, hinter uns 10 Tage Retreat mit Drupon Rinpoche, die viel zu schnell vorbei waren.

Glücklich über diese besondere Zeit, etwas traurig, dass es vorbei, ist stehen wir mit unserem Gepäck an der Einfahrt zum Klostergelände. Diesmal auf der anderen Straßenseite. Wir fahren zurück nach Hause, ähnlich turbulent wie die Hinreise, doch das muss hier nicht weiter ausgeführt werden. Es war eine bereichernde Erfahrung, diese erste Samye Ling-Reise. Und es war sicher nicht die letzte.

Dabei wurde uns wieder einmal klar, wie schön es ist auf diesem Weg ein Licht zu haben, das einen führt.



FILM ÜBER AKONG RINPOCHE

TIBETISCHE SPRICHWÖRTER



Wir freuen uns sehr, auf den Produktionsbeginn des ersten Dokumentarfilms über Leben und Werk von Choje Akong Tulku Rinpoche hinweisen zu können.

Durch seine kraftvolle Botschaft von liebender Güte und Mitgefühl und seine humanitäre Arbeit rund um die Welt, hat Akong Rinpoche die Leben unzähliger Menschen bereichert.

Der Film möchte seine inspirierende Lebensgeschichte zukünftigen Generationen zugänglich machen.

Bitte besucht www.akong-remarkablelife.com, um den Trailer anzusehen und herauszufinden, wie Ihr an diesem wichtigen Projekt beteiligt sein könnt.

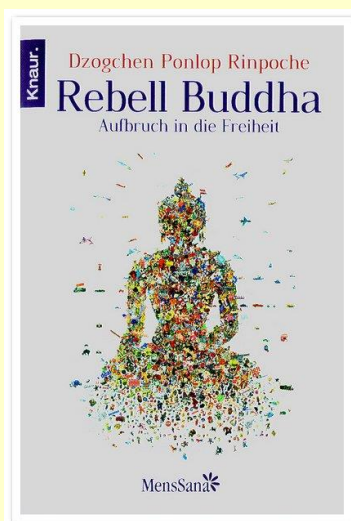
TIBETISCHE SPRICHWÖRTER

Wenn einer aus Spaß mit dem Feuer spielt, ist das ein frühes Vorzeichen, dass er irgendwann selbst verbrannt wird.

Um etwas als vorhanden erscheinen zu lassen, wo nichts ist, eine lederfarbene Tasche, um, wo etwas ist, dies als nicht vorhanden erscheinen zu lassen, eine leinenfarbene Tasche.

Die Reihe der Vorfahren steigt wie die Leiter stufenweise an.

BUCHVORSTELLUNG: **REBELL BUDDHA, AUFBRUCH IN DIE FREIHEIT** *-VON CHRISTA UND HELMUT KEINERT -*



Diese moderne Einführung in den Buddhismus, der als Weg der Selbsterkenntnis vorgestellt wird, nimmt Bezug auf den „inneren Rebellen“, der einen jeden in die Freiheit zu führen vermag. Dieser Rebell birgt die Kraft für den Menschen, sich von selbst auferlegten Zwängen zu befreien und sich der eigenen Stärke bewußt zu werden – unabhängig von dessen kulturellem oder religiösen Hintergrund.

Ohne Substanz oder Essenz des Buddhismus aufzugeben, zeigt der 1965 im Kloster Rumtek in Indien geborene Dzogchen Ponlop Rinpoche Wege auf, sein eigenes Potential zu verwirklichen.

Der Autor vereint traditionelle und moderne Ausbildungen und wird insbesondere für seinen scharfen Intellekt, seinen Humor und die Klarheit seiner Unterweisungen geschätzt.

Autor: Dzogchen Ponlop Rinpoche
Titel: Rebell Buddha, Aufbruch in die Freiheit
Verlag: Knaur, MensSana
ISBN 978-3-426-87553-7
Preis: 12,99 €

GEGENWART

So much of modern life is a feverish anticipation of future activity and excitement. We have to learn to step back from this into the freedom and possibility of the present.

So viel unseres modernen Lebens ist ein fieberhaftes Planen unserer zukünftigen Aktivitäten und Unternehmungen. Wir müssen lernen, einen Schritt zurück zu treten in die Freiheit und die Möglichkeiten der Gegenwart.

Fr. Bede Griffiths



may the road rise to meet you.
may the wind be always at your back.
may the sun shine warm upon your face,
the rain fall soft upon your fields.
Until we meet again, may God hold you in the palm of his hand.

Möge die Straße uns zusammenführen
Möge der Wind stets in Deinem Rücken sein
Möge die Sonne warm auf Dein Gesicht scheinen,
und der der Regen sanft auf Deine Felder fallen.
Bis wir uns wieder sehen, möge Gott Dich fest in seiner Hand halten.

Irischer Segensspruch

REZEPT: RINDERKRAFTBRÜHE

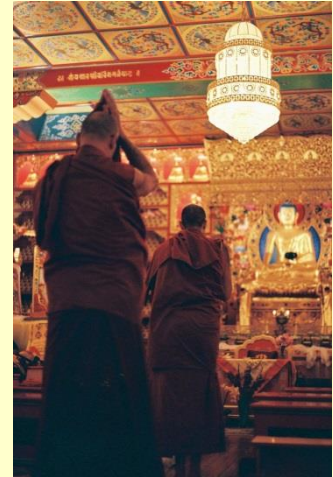
Für 4 – 6 Personen

3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel (20 g)
1 kg Suppenknochen vom Rind
6 – 7 Korianderzweige

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
In einem großen Topf Knochen, Knoblauch, Ingwer und Salz mit 2 ½ l Wasser bei schwacher Hitze etwa eine Stunde köcheln.

Den Koriander waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Brühe durch ein Sieb gießen, mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Koriander bestreuen.

Zu dieser klaren Suppe werden in der Regel Momos serviert.



WIR BRAUCHEN...

MITARBEIT:

- Wer könnte sich vorstellen, in einer *Fundraisinggruppe* mitzumachen?
- Wer hätte Interesse an einer *Gruppe für Öffentlichkeitsarbeit*?
- Wer versteht etwas von *Steuern*?
- Wer könnte die *Putzfeen* entlasten?
- Wer würde gerne unseren kleinen „Shop“ betreuen?

SACHSPENDEN:

- Ständer für nasse Regenschirme
- Flipchart
- Schöner, großer Krug, um Wasser in die Opferschälchen zu füllen
- Kuchengabeln

RAUMNUTZUNG:

Ihr könnt uns auch unterstützen, indem Ihr unsere Räume für Euere Kurse o. ä. nutzt und uns dafür eine Spende gebt.

AUSSERDEM...

suchen wir ein Haus oder eine Wohnung, wo wir Gäste, Lamas, Lehrer unterbringen können und so immer mehr zu einem großen Zentrum werden.


TERMINVORSCHAU

Alle Veranstaltungen finden in unserem Zentrum statt – soweit nichts anderes angegeben.

September 2013

Sa 28.	10.00 – 16.00	Kurs	Lojong	Lama Zangmo
So 29.	10.00 – 16.00	Kurs	Lojong	Lama Zangmo

Oktober 2013

Fr 11.	16.00 – 20.00	Workshop vhs 	Achtsamkeit und Meditation	Hanna Hündorf
Sa 12.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block I	Hanna Hündorf
So 13.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block II	Hanna Hündorf
Di 15.	18.00 – 19.00	Kurs	Unseren Selbstwert stärken durch die vier Verankerungen der Achtsamkeit	Susanne Eckel-Schmidt
Di 22.	18.00 – 19.00	Kurs	Unseren Selbstwert stärken durch die vier Verankerungen der Achtsamkeit	Susanne Eckel-Schmidt
Di 29.	18.00 – 19.00	Kurs	Unseren Selbstwert stärken durch die vier Verankerungen der Achtsamkeit	Susanne Eckel-Schmidt


November 2013

Di 05.	18.00 – 19.00	Kurs	Unseren Selbstwert stärken durch die vier Verankerungen der Achtsamkeit	Susanne Eckel-Schmidt
-----------	---------------------	------	---	-----------------------

Dezember 2013

Sa 7.	10.00 – 16.00	Kurs	Studienkurs	Hanna Hündorf
So 8.	10.00 – 16.00	Kurs	Studienkurs	Hanna Hündorf

Januar 2014

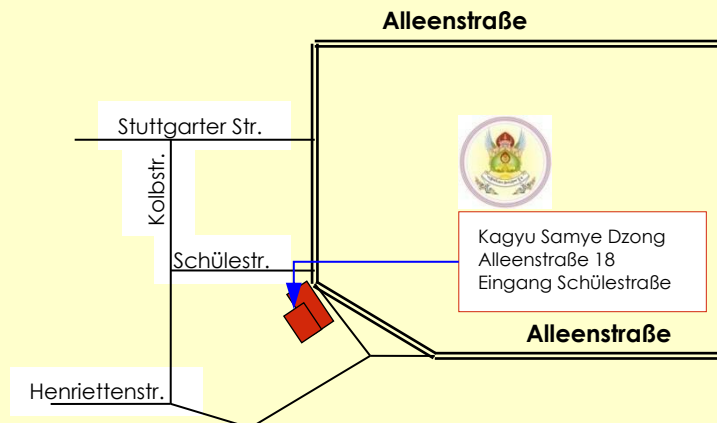
Sa 11.	14.00 – 18.30	Achtsamkeitstag	MSBR	Christine Knauer-Dickhoff
Sa 25.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block II	Ani Semchi
So 26.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block II	Ani Semchi
Fr 31.	18.00 – 20.15	 <small>FAMILIEN BILDUNGSSTÄTTE Kirchheim e.V.</small> Workshop	Zufrieden und erfüllt trotz Sorgen und Stress	Ani Semchi

Bilder: Philipp Nowak (6)
Silvia Schwarzfeld (1)

KONTAKT

Besucher und neue Mitglieder sind uns jederzeit herzlich willkommen, ebenso neue „Mitarbeiter“.

Brauchen Sie einen Raum für Veranstaltungen? Falls unser neues Zentrum dafür geeignet sein könnte, sprechen Sie uns bitte an.



Info@kirchheim.samyé.org
oder über
www.kirchheim.samyé.org

Unser Spendenkonto:
Konto 347146007, Volksbank
Kirchheim-Nürtingen,
BLZ 61290120

Bitte im Verwendungszweck
Adresse angeben, damit wir eine
Spendenbescheinigung für Ihre
Steuererklärung zusenden können.

Wir freuen uns über schriftliche Beiträge, Rezepte, Medienempfehlungen – was Euch eben so Positives einfällt. Einsendungen bitte per e-mail an Silvia.schwarzfeld@freenet.de oder an Silvia Schwarzfeld, Hermann-Löns-Straße 112, 72622 Nürtingen

Wer die Kagyü Samyé Dzong Nachrichten nicht mehr erhalten möchte, wendet sich bitte ebenfalls an Silvia oder an info@kirchheim.samyé.org

