

PROGRAMMÜBERSICHT DES TIBETISCHEN ZENTRUMS E.V. 2026/2027

LAUFENDE KURSE

Nachträgliche / rückwirkende Anmeldung möglich!

Seit November 2025	Meditationskurs <u>Stufen der Meditation</u>		
Mi. 19-20.30 Uhr	Frank Dick	2510-CI-05	City
Seit Oktober 2025	Jahreskurs <u>Kamalashilas Gomrim</u>		
	Geshe Lobsang Choejor, Übersetzung Oliver Petersen u.a.	2510-HH-02	City
Seit Oktober 2025	Jahreskurs <u>Candrakīrtis Madhamakavatara</u>		
	Oliver Petersen, Jürgen Manshardt	2510-HH-02	City
Seit Oktober 2025	<u>Nagarjunas Bodhicittavivarana</u>	2510-HH-00	
So. 14 - 17.30 Uhr	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner		HH
Seit Februar 2025	<u>LAMRIM CHENMO</u> (Teil III)	2110-CI-06	
Sa. 11-17.30 & So 10-13.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick/Oliver Petersen		HH
Seit Oktober 2021	<u>DZOGRIM</u> – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung		
Mo. 18 Uhr - So. ca. 13 Uhr	Geshe Pema Samten Übersetzung Frank Dick		SL

FEBRUAR 2026

PM 06.-08.02.26	Meditationswochenende <u>Zur inneren Ruhe finden</u>		
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Heike Schmick und Kirstin Reil	2602-SL-01	SL
14.02.26	<u>69. Geburtstag von Khensur Rinpoche Geshe Pema Samten</u>		
	TZ-Team		HH
18.02.26	<u>Losar</u> – Tibetisches Neujahr		
	TZ-Team		HH

MÄRZ 2026

13.-15.03.26	<u>Gütig und weise alt werden</u> – Besinnung auf das Wesentliche		
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Gisa Stülpe	2603-SL-01	SL
20.-22.03.26	<u>Arbeitswochenende</u>		
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Artur Schauffler	2603-SL-02	SL
PM 27.-29.03.26	Meditationswochenende <u>Zur inneren Ruhe finden</u>		
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Anja Kern u.a.	2603-SL-03	SL

HH = Zentrum in Hamburg-Berne
 SL = Meditationshaus Semkye Ling
 City = Güntherstraße 39
 M = Museum am Rothenbaum

BO = Botanika in Bremen
 PB = Pflanzen und Blumen (Teehaus)
 O = reine Online-Veranstaltung

***Hinweis:** Bitte informieren Sie sich vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Webseite www.tibet.de über die genauen (aktuellen) Anmelde- und Teilnahmemodalitäten sowie Zeiten und über den Newsletter (<https://www.tibet.de/newsletter>). Wir freuen uns über Ihren Besuch online oder vor Ort in einem unserer drei Standorte.



Weiterführende Informationen zu Programminhalten, Abläufen und Gebühren befinden sich auf unserer Webseite im Terminkalender. Ein PDF dieser Übersicht mit Verlinkungen auf die Details ist ebenfalls auf unserer Webseite veröffentlicht. Fragen an: anmeldung@tibet.de

Info unter: anmeldung@tibet.de

Studiumsvorbereitung



Praxismodul



Wissensmodul



APRIL 2026

PM	02.-06.04.26	Ostern Meditation und Yoga		
	Do. (18 Uhr) – Mo. (ca. 13 Uhr)	Oliver Petersen und Hilke Beyer	2604-SL-01	SL
	03.04.26	Initiation Vajrasattva		
	Fr. 14 - ca. 16 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2604-HH-01	HH
WI	04.-06.04.26	Ostern Methoden der Bereinigungspraxis		
	Sa.-Mo. 14 - 17.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2604-HH-02	HH
PM	09.04.-18.06.26	Einführung in die buddhistische Meditation		
	Do. 19 - 20.30 Uhr	Anja Kern u.a.	2604-HH-03	HH
	13.-19.04.26	Klausur Vajrasattva Geshe Pema Samten, Geshe Lobsang Choejor,		
	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Übersetzung: Frank Dick	2604-SL-02	SL
	20.04.-19.07.26	3-monatige Vajrasattva -Klausur		
	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Geshe Lobsang Choejor	2604-SL-04	SL
	23.04.26	Vortrag Die Grundlage des buddhistischen Weges		
	Do. 19 - 20.30/21 Uhr	Ven. Thubten Chodron, Übersetzung Malte Bode	2604-HH-04	HH
	24.-27.04.26	Klausur Die tiefgründige Sicht erkennen		
	Fr. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	Ven. Thubten Chodron, Übersetzung Malte Bode	2604-SL-05	SL
	30.04.-03.05.26	Familientage – Fühlen wie ein Buddha		
	Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Susan Petersen u.a.	2604-SL-06	SL

MAI 2026

PM	13.-17.05.26	Śamatha – Anleitung zur konzentrativen Meditation		
	Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Thubten Choedron und Tenzin Drolkar	2605-SL-01	SL
	18./19.05.26	Bildungsurlaub „Gelassenheit im Arbeitsalltag“		
	Mo/Di 09-17.30 Uhr	Heike Schmick u.a.	2605-CI-01	City
WI	20.-27.05.26	Tummo – Einführende Erklärungen zum Yoga der inneren Hitze		
	Mi. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner	2605-SL-02	SL
PM	29.-31.05.26	Erfahrungsorientierter Buddhismus		
	Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Jürgen Manshardt	2605-SL-03	SL
	29.05.-01.06.26	Besuch von Men-Tsee-Khang Mitarbeitenden (engl.)		
		Tibetische Ärzte und Astrologen		HH
	31.05.26	Vesakh (Saka Dawa) - nach dem tibetischen Mondkalender		
		TZ-Team		HH

TUMMO – EINFÜHRENDE ERKLÄRUNGEN ZUM YOGA DER INNEREN HITZE

20.-27.05.26 | 7 Tage

Bei der "Tummo" genannten Praxis versucht die/der Meditierende Einfluss auf die subtilen Energieströme des Körpers zu nehmen. Dazu werden häufig Visualisationen eingesetzt, die mit der Wärme bzw. dem Feuer alles Lebendigen assoziiert sind und dieses anfachen sollen. Durch die Verbindung von Körper und Geist soll so auch auf letzteren eingewirkt werden. Diese Praxis wird häufig im Kontext der Vollendungsstufe des Höchsten Yogatantras gelehrt, kann aber auch als eher allgemeine Praxis betrieben werden. Die meisten der Elemente dieser Praxis lassen sich sogar außerhalb des Buddhismus finden.

Geshe Sönam Namgyäl möchte die Praxis auch für EinsteigerInnen zugänglich machen und sich deshalb vor allem auf die Vorbereitungen dazu konzentrieren. Seine Ausführungen werden allgemein gehalten sein und sich nicht auf eine bestimmte Gottheit beziehen. Dennoch sollten Teilnehmende eine beliebige tantrische Einweihung erhalten haben, unabhängig von der Tantra-Klasse, und bereits anfängliche Erfahrungen mit dem Guru-Yoga gesammelt haben.



JUNI 2026

02.06.26	botanika-Vortrag Glück kann man üben			
Di. 18.30-20 Uhr	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner			BO
03.-10.06.26	Start der einjährigen Systematischen Meditationsausbildung (Modul 1/5)			
12 Monate / 5 Module	Heike Schmick u.a.	2606-SL-02		SL
04.06.-09.07.26	Illusionskörper und Klares Licht			
	innerhalb der Stufen und Pfade des tantrischen Systems			
Do. 19-20.30 Uhr	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner	2606-CI-01		City
07.06.2026	Gemeinsames Vesakh-Fest in Pflanzen und Blumen			
	TZ-Team			PB
20.06.26	Qualität des Wassers und Qualität des Geistes			
	Der Weg zur wasserbewussten Gesellschaft			
Sa. 11 - ca. 18 Uhr	Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Elisabeth Steinbrückner u.a.	2606-HH-01		HH
21.06.26	Gemeinsames Ritual zur Wassersegnung			
So. 11 - ca. 13 Uhr	Bikhsuni Thubten Jampa u.a.	2606-CI-03		City
21.06.26	Tag der offenen Tür in Semkye Ling			
So. 11 - ca. 13 Uhr	SL-Team			SL
26.-28.06.2026	Praxistage Stufen der Meditation			
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Frank Dick	2606-SL-01		SL

ILLUSIONSKÖRPER UND KLARES LICHT INNERHALB DER STUFEN UND PFADE DES TANTRISCHEN SYSTEMS

04.06. - 09.07.26 | 5 Abende

An fünf Abenden wird Geshe Sönam Namgyäl diese zentralen Begriffe des tantrischen Systems erklären und in den Gesamtkontext einordnen. Da es sich um eine eher allgemeine Darstellung handeln wird, können sowohl Neu-Interessierte teilnehmen als auch alle die, die bereits eine etablierte Praxis des Gottheiten-Yoga haben, unabhängig von der konkreten Ausrichtung.

Ähnlich wie im Sutra-System die inneren Fortschritte eines Praktizierenden anhand von fünf Pfaden und zehn Ebenen dargestellt werden, gibt es auch in der tantrischen Darlegung Abschnitte dieser Entwicklung. Im Höchsten Yogatantra wird die Entwicklung sogar auf den subtilsten Ebenen des Geistes und auch des Körpers dargestellt, was dem Geist des Klaren Lichts und dem Illusionskörper entspricht.

JULI 2026

03.-05.07.26 PM	Meditationswochenende Zur inneren Ruhe finden			
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Heike Schmick u.a.	2607-SL-01		SL
06.07.26	91. Geburtstag S.H. Dalai Lama			
	TZ-Team			HH
14.-17.07.2026	Atiśa – „Essentieller Schatz für Helden, die sich nach Befreiung sehnen“			
Di-Fr jeweils 9-13 Uhr	Geshe Sönam Namgyäl Übersetzung, Elisabeth Steinbrückner	2607-CI-01		City

18.07.2026	Tschökor Dütschen – Erstes Drehen des Dharmarades TZ-Team	HH
19.07.2026	Tag der offenen Tür in HH-Berne TZ-Team	HH
23.07.-02.08.26	Dharma-Sommercamp Samanthabadras Wunschgebete Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick & Oliver Petersen 2607-SC-01	SL
26.07.2026	Segenseinweihung Weiße Tara So. 14.30 - ca. 17 Uhr Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick	SL

AUGUST 2026

SOMMERPAUSE

SEPTEMBER 2026

01.-08.09.26	Intensivstudium – Auftakttage (Vor-Ort-Teilnahme Online-Teilnahme) Di. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr) Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner	SL
03.09.-01.10.26	Buddhistische Psychologie Do. 19 - 20.30/21 Uhr Oliver Petersen	City
18./19.09.26	Initiation Hajagriva (Höchstes Yoga Tantra) Fr. 19-ca. 21 Uhr/Sa. 14-ca. 17 Uhr Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick	HH
20.09. - 15.10.26	Erklärungen zum Hajagriva-Sadhana So. 14 - 17.30 Uhr Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick & Geshe Lobsang Choejor	HH



ATİŚA – „ESSENTIELLER SCHATZ FÜR HELDEN, DIE SICH NACH BEFREIUNG SEHNEN“

14. - 17.07.2026 | 4 Tage

Dieser Kurs zu einem traditionellen Text findet erstmalig in einem ganz neuen kompakten Veranstaltungsformat statt. In Anlehnung an das Ausbildungsformat unseres einjährigen Intensivstudiums des Buddhismus (Start im September 2026: <https://www.tibet.de/programm/einjahriges-intensivstudium>) wird den Teilnehmer*innen an vier Vormittagen innerhalb einer Woche (Di-Do) ermöglicht, tief in das von Atiśa geschilderte Idealbild eines an buddhistischen Werten orientierten Lebens einzutauchen. Dies kann den Auf- oder Ausbau einer stabilen täglichen Praxis begünstigen bzw. bereichern - und das sowohl vor Ort als auch online.

Bei diesem kurzen Text aus der Feder Atiśa Dīpaṃkaras handelt es sich um essentielle Ratschläge, die sein Schüler Lha Changchub Ö angesichts des bevorstehenden Abschieds von ihm erbat. Dieser tibetische Gelehrte und König war es, der Atiśa einst von Indien nach Tibet eingeladen hatte. Als nunmehr dessen Rückreise geplant

war, bestand Changchub Ö darauf, von seinem Lehrer letzte Anweisungen zu erhalten, die ihm erst nach wiederholten Bitten in Form dieses Lehrgedichtes gewährt wurden. Der König hatte zwar viele Belehrungen erhalten, doch welches waren nun zusammengefasst die Punkte, die kein/e praktizierende/r Buddhist/in vergessen darf?

Wer sich diese Frage ebenfalls hin und wieder stellt, wird in diesen an seine nahestehenden Schüler gerichteten Versen Atiśas und auch in den Kommentaren Geshe Sönam Namgyäls dazu sicherlich fündig werden. Vieles von dem, was Atiśa im 11. Jahrhundert als entscheidend wichtig erschien, ist heute noch unverändert und direkt erkennbar relevant für jene, die sich nach innerem Wachstum sehnen. Doch es gibt auch Textpassagen, die heute und in einer anderen Kultur vielleicht nicht mehr wörtlich zu nehmen sind. Diese werden von Geshe Sönam Namgyäl entsprechend unseres modernen und westlichen Kontextes kommentiert und erklärt werden.

Der Kurs in diesem besonderen Format bietet neben der Möglichkeit des tiefen inhaltlichen Eintauchens auch das Erfahren und Testen dieses Lernformates für Interessierte am ein- oder mehrjährigen Intensivstudium des Buddhismus.

OKTOBER 2026

ab Oktober 2026	Start vom 17. SSdB-Lehrgang		
Sa. 14 - 16 Uhr	Team-Studium	017-HH	City
ab Oktober 2026	Jahreskurs Śāntidevas Wissen für die heutige Zeit – Ein Leben in Weisheit		
So. 14.30-18 Uhr / Mi. 19-20.30 Uhr	Geshe Lobsang Choejor und Frank Dick	2610-CL-01	City
ab Oktober 2026	Online-Jahreskurs Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus Oliver Petersen und Jürgen Manshardt	2610-CL-02	online
02.10.2026	Initiation Cittamanitara (Höchstes Yoga Tantra)		
Fr. 19 - ca. 21 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick		HH
10./11.10.26	Initiation 1000-armiger Avalokitesvara		
Sa/So 14 - ca. 16 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick	2610-HH-01	HH
12.-16.10.26	Avalokitesvara -Klausur		
Mo. (18 Uhr) - Fr. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung Oliver Petersen	2610-SL-01	SL
21.-30.10.26	Fastenklausur (tib. Nyungne)		
Mi. (18 Uhr) - Fr. (ca. 10 Uhr)	Thubten Choedron	2610-SL-02	SL

NOVEMBER 2026

02.-08.11.26	Dzogrim – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Teil 6)		
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick	2611-SL-01	SL
10.-18.11.26	Cittamanitara -Klausur		
Di. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick		SL
20.-22.11.26	Arbeitswochenende		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Artur Schauffler	2611-SL-02	SL
27.-29.11.26 PM	Meditationswochenende Zur inneren Ruhe finde		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Heike Schmick u.a.		SL

DEZEMBER 2026

03.12.26	Je Tsongkhapa-Tag mit Lama Tschöpa		
Do. 19 - 20:30 Uhr	TZ-Team		HH
06.12.26	TZ-Weihnachtsfeier mit Geschichtenabend		
So. 15 - 19 Uhr	TZ-Team		City
PM 27.-31.12.26 PM	Weihnachten Meditation und Yoga		
So. (18 Uhr) - Do. (ca. 13 Uhr)	Oliver Petersen u.a.		SL
WI 27.-31.12.26	Weihnachten Seminar mit Khensur Rinpoche		
So.-Do. 14 - 17:30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner		HH

JANUAR 2027

13.01.27	Vajrayogini -Initiation		
Mi. 18.30 - ca. 21 Uhr	Geshe Pema Samten Übersetzung Frank Dick	2701-HH-02	HH
14.01.-06.02.27	Handlungsbefähigende Vajrayogini-Klausur (Lärung)		
Do. (18 Uhr) - Sa. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick	2701-SL-02	SL

FEBRUAR 2027

14.02.27	Save-the-date		
	70. Geburtstag von Khensur Rinpoche Geshe Pema Samten		HH