

Programm  
August 23  
bis Juni 24



NYINGMA ZENTRUM

# Herzlich Willkommen

Wir freuen uns, unser Jahresprogramm 2023/2024 vorzustellen!

Es richtet sich an alle, die in diesen Zeiten auf dem Weg sind – hin zu mehr Freude, Glück und Freiheit. Unabhängig davon, ob du dich bereits länger mit Buddhismus beschäftigst oder ob du neugierig bist zu erfahren, was der Buddhismus für dein eigenes Leben bedeuten könnte – du bist herzlich zu unseren verschiedenen Kursen und Veranstaltungen eingeladen. Neben den Kursangeboten zu Kum Nye-Yoga, Buddhistischer Psychologie, Caring und Skillful Means sind es auch Zeremonien und Gebete, die uns durch diese Zeiten tragen können.

Unser Jahresprogramm wird laufend ergänzt.

Aktuelle Informationen finden sich auf unserer Webseite [nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de).

Besonders freuen wir uns auf drei internationale Retreats: Im September und Oktober 2023 werden Helena Gold und Jack Petranker aus Odiyan, Kalifornien zu uns kommen und Retreats zum neuesten Buch von Tarthang Tulku „Gesten großer Liebe“ und zu „Dimensionen des Geistes“ anbieten. In den ersten beiden Märzwochen 2024 freuen wir uns auf den Besuch von Khenpo Kunga Dagpa und Khenpo Gyaltzen aus dem internationalen Nyingma Institut Sarnath in Indien. Sie werden uns sowohl in Meditation als auch in traditioneller buddhistischer Lehre unterrichten. Eine Vorankündigung zu den Retreats findet sich in diesem Programm ab Seite 29.

Und natürlich freuen wir uns schon jetzt, alle die wiederzusehen, die schon seit längerem mit uns in den Kursen, Retreats und Zeremonien unterwegs sind.

Für das Leitungsteam des Nyingma-Instituts  
Gertrud Weber und Alois Gehrmeier

# Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Offenes Haus	6
Kurz & Kompakt	7
Drop-In	7
Kum Nye-Yoga	8 – 15
Stupa	16 – 17
Buddhistische Psychologie	18 – 22
Caring	23 – 24
Caring & Skillful Means	25
Skillful Means	26 – 28
Retreats	29 – 31
Kunstprojekte	31
Tarthang Tulku	32 – 33
Zeremonien und Gebet	34
Sangha	35
Kursformate	36
Rahmenbedingungen & Anmeldung	37
Kontakt	38





**Offenes Haus** live und online

Sonntag, 20. August 2023

14 bis 17 Uhr

**14 bis 14:45 Uhr:** Einführung in das Kursprogramm

**14:45 bis 15:15 Uhr:** Führung durch das  
Nyingma Zentrum

**15:15 bis 16 Uhr:** Einführung in Skillful Means

**16 bis 17 Uhr:** Zeit für Austausch und Fragen

- Studienbereiche erleben
- Beratung zu den Kursen
- Lehrer:innen kennenlernen

Für Getränke und Gebäck ist gesorgt.

Ohne Anmeldung – Eintritt frei.

Auch online, Einwahl über die Webseite:

[nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de)

**Kurz & Kompakt – Einführungen in die Studienbereiche**

mittwochs 20:15 bis 21:45 Uhr

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an Fortgeschrittene. Es gibt dir die Möglichkeit, verschiedene Studienbereiche kennenzulernen und einzelne Themen zu vertiefen. Auf diese Weise kannst du herausfinden, welcher Zugang zu den Lehren dich am meisten anspricht.

**Einführung in Skillful Means** nur online!

Seite 26, 4 x mittwochs, 23., 30. August, 6. und 13. September 2023

**Einführung in Kum Nye-Yoga** live und online

Seite 10, 4 x mittwochs, 4., 11., 18. und 25. Oktober 2023

**Einführung in Caring – Gesten der Selbstfürsorge** nur online!

Seite 24, 4 x mittwochs, 8., 15., 22. und 29. November 2023

**Einführung in Nyingma Meditation** live und online

Seite 22, 4 x mittwochs, 19., 17., 24. und 31. Januar 2024

**Einführung in Kum Nye-Yoga** live und online

Seite 10, 4 x mittwochs, 6., 13., 20. und 27. März 2024

**Einführung in die Buddhistische Psychologie** live und online

Seite 20, 4 x mittwochs, 5., 12., 19. und 26. Juni 2024

**Drop-In**

Offene Übungsstunden, ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Einfach über die Webseite anmelden.

**Auf geht's – gemeinsam in die Woche starten!** nur online!

Seite 26, montags, 7 bis 7:30 Uhr

**Meditation** live und online

Seite 20, donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr

**Kum Nye** live und online

Seite 10, sonntags, 11 bis 12:30 Uhr



## Kum Nye-Yoga

Die Praxis des Kum Nye-Yoga besteht aus einfach ausführbaren, meditativen Bewegungen, sanftem Atem, Selbstmassage, Mantra und Phasen der Stille. Indem wir lernen, uns vollständig mit den Übungen und den dadurch angeregten Gefühlen und Empfindungen zu verbinden, finden Körper, Atem und Geist zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück.



### **Einführung in Kum Nye-Yoga** live und online

Kum Nye ist ein Yoga aus Tibet, angepasst für Menschen aus dem Westen. Einfache Bewegungs- und Atemübungen werden aufmerksam und langsam ausgeführt. Kum Nye-Yoga bringt eine so tiefe Entspannung des Körpers, dass auch der Geist sich beruhigt und die Gedanken weniger greifen. Gefühle und Empfindungen treten in den Vordergrund.

4 x mittwochs, 4., 11., 18. und 25. Oktober 2023

4 x mittwochs, 6., 13., 20. und 27. März 2024

jeweils 20:15 bis 21:45 Uhr

Gebühr: 68 € (51 €)

Leitung: Kum Nye-Team

### **Drop-In Kum Nye-Yoga** live und online

sonntags, 11 bis 12:30 Uhr, 90 Minuten 16 € (12 €)

Fünferkarte sonntags 75 € (55 €)

Die erste Teilnahme an einem Drop-In ist kostenfrei!

Nicht am 17. September und am 15. Oktober 2023.

Nicht in den NRW-Schulferien.

Leitung: Team Nyingma Zentrum

### **Kum Nye-Yoga am Vormittag** nur online!

Für alle, die gemeinsam in einer Gruppe Kum Nye-Yoga üben wollen: den Energiekreislauf anregen, Ausgeglichenheit und eine positive Ausrichtung für den Tag finden.

4 x dienstags, 9:30 bis 10:30 Uhr

1. Modul: 17., 24., 31. Oktober und 7. November 2023

2. Modul: 16., 23., 30. Januar und 6. Februar 2024

3. Modul: 9., 16., 23. und 30. April 2024

Gebühr pro Modul: 45 € (34 €)

Leitung: Stefanie Brandl

### **Kum Nye-Yoga Jahrestraining**

#### **Selbstheilung durch Entspannung** live und online

Die Praxis des Kum Nye-Yoga besteht aus meditativen Bewegungen, sanftem Atem, Selbstmassage, Mantrien und Phasen der Stille. Der Körper entspannt sich, der Geist kann sich beruhigen.

Das Jahrestraining bietet die Möglichkeit, kontinuierlich in einer festen Gruppe zu üben. Es ist in drei Module aufgeteilt, die einzeln und auch als fortlaufende Gruppe besucht werden können.

12 x mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr

1. Modul: 16. August bis 22. November 2023

2. Modul: 10. Januar bis 27. März 2024

3. Modul: 10. April bis 3. Juli 2024

Gebühr pro Modul: 3 monatliche Raten zu 70 € (53 €) oder einmalig 204 € (153 €)

Leitung: Kum Nye-Team

Keine Voraussetzungen erforderlich.

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten:

Kostenfreie Teilnahme während der Module an allen Drop-Ins und kostenfreie Teilnahme an jeweils einem Samstags-Workshop Kum Nye.



„Schon in dem Augenblick, in dem Du mit der Übung anfängst, pflanzt Du den Keim für eine gesunde und positive Lebenseinstellung.“

Tarhang Tulku

### **Kum Nye-Yoga Workshops** live und online

Eine gute Möglichkeit, Kum Nye-Yoga kennenzulernen und die Wirkung der Übungen zu erfahren. Die Workshops stellen unterschiedliche Themen in den Vordergrund und sind dazu geeignet, die persönliche Übungspraxis zu unterstützen. Aktuelle Informationen zu den einzelnen Workshops sind auf der Webseite hinterlegt: [www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de)

1. Workshop: Sonntag, 3. September 2023  
Körperenergie wecken
2. Workshop: Samstag, 4. November 2023  
Entspannung
3. Workshop: Samstag, 2. Dezember 2023  
Licht einladen
4. Workshop: Samstag, 27. Januar 2024  
Geheimnisse des Atems
5. Workshop: Sonntag, 25. Februar 2024  
Körper und Geist im Gleichgewicht
6. Workshop: Samstag, 13. April 2024  
Die Heilkraft der Kum Nye-Selbstmassage
7. Workshop: Samstag, 11. Mai 2024  
Die Freude des Seins
8. Workshop: Samstag, 15. Juni 2024  
Mit dem Herzen kommunizieren

jeweils 14 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 40 € (30 €) pro Workshop

Leitung: Kum Nye Team

### **Gefühle sind wie Farben**

**Kum Nye öffnet das Tor zum kreativen Gestalten** nur live!

Eine kreative Reise nach innen. Wir üben Kum Nye und schaffen so ein Tor zu den Gefühlen, die anschließend malerisch in Farbe ausgedrückt werden können.

Samstag, 8. Juni 2024, 14 bis 18 Uhr

Gebühr: 45 € (34 €) zuzüglich 5 € Materialkosten

Leitung: Birgit Katemann



### **Momente der Inspiration – Zitate von Tarhang Tulku**

nur live!

Die Zitate, aus Büchern von Tarhang Tulku zusammengestellt, sind sowohl sanft als auch herausfordernd, weise und unendlich mitfühlend. Sie sind eine Ermunterung zu einer Reise nach innen – einer ehrlichen Selbstreflexion. Kum Nye-Übungen und Kontemplationen werden uns dabei unterstützen.

4 x sonntags, 14 bis 17 Uhr

Sonntag, 29. Oktober 2023: Atem

Sonntag, 10. Dezember 2023: Mitgefühl

Sonntag, 26. Mai 2024: Inspiration

Sonntag, 16. Juni 2024: Kontemplation

Kostenfrei. Wir freuen uns über Spenden für die deutsche Ausgabe der Texte. Spendenkonto:

Sparkasse Köln/Bonn IBAN DE19 3705 0198 1933 0028 81

Leitung: Bettina Ernst



## Lehrer:innen-Ausbildung Kum Nye-Yoga – Selbstheilung durch Entspannung nur live!

Die Ausbildung beruht auf dem Buch „Selbstheilung durch Entspannung“ von Tarthang Tulku.

Tarthang Tulku Rinpoche entwickelte das tibetische Yoga Kum Nye speziell für westliche Menschen, damit Körper, Atem und Geist zu ihrer ursprünglichen Einheit zurückfinden. Kum Nye-Yoga ist eine einfache Methode zur tiefen Entspannung. Sie geht über das hinaus, was wir im Allgemeinen als „Glück“ bezeichnen. Durch Kum Nye entdecken wir eine neue Art zu sein, in der wir das Zusammenspiel von Körper, Geist, Sinnen, Gefühlen und Umwelt genießen.

Das Nyingma Zentrum in Köln ist das einzige Zentrum im deutschsprachigen Raum, das von Tarthang Tulku autorisiert ist, Kum Nye-Lehrer:innen-Ausbildung anzubieten.

Die Ausbildung führt zu einer intensiven Kum Nye-Erfahrung und bereitet auf das eigene Unterrichten von Kum Nye-Yoga nach dem Buch „Selbstheilung durch Entspannung“ vor. Sie ist auch geeignet, um die eigene Kum Nye-Praxis zu vertiefen.

### Orientierungstag

Samstag, 9. Juli 2023, 14 bis 17 Uhr oder  
Samstag, 16. September 2023, 14 bis 17 Uhr  
Gebühr: 39 € (30 €)

Die Kosten für den Orientierungstag werden bei Teilnahme an der Ausbildung auf die Gebühren angerechnet.

### Termine der Ausbildung

21./22. Oktober, 18./19. November, 16./17. Dez. 2023,  
13./14. Januar, 17./18. Februar, 16./17. März,  
6./7. April, 4./5. Mai, 1./2. und 29./30. Juni 2024

Gebühr für die gesamte Ausbildung: 2.850 €.

Eine Anzahlung von 300 € wird mit der Anmeldung fällig. Der Rest kann in 10 monatlichen Raten von 255 € bezahlt werden (Lastschrift).

Bei Bezahlung des gesamten Betrages bis zum 01. Oktober 2023 reduziert sich die Gebühr um 10%. Inklusiv ausführlichem Studienmaterial, schriftlichen Anregungen zum Üben zwischen den Kurswochenenden, Mittag- und Abendessen an den Samstagen, Getränken, Obst und Gebäck.

### Leitung:

Dagmar Traub, Anja Nogaitzig und Helmuth Czekalla

### Zusätzliche Übungsmöglichkeiten

während der Ausbildung: Kostenfreie Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga, Skillful Means und Meditation + 50% Rabatt auf alle Themenworkshops

Wir informieren gerne ausführlich über Inhalte und Ablauf der Ausbildung. Bitte Kontakt aufnehmen über [post@nyingmazentrum.de](mailto:post@nyingmazentrum.de)





## Unser Stupa lädt ein!

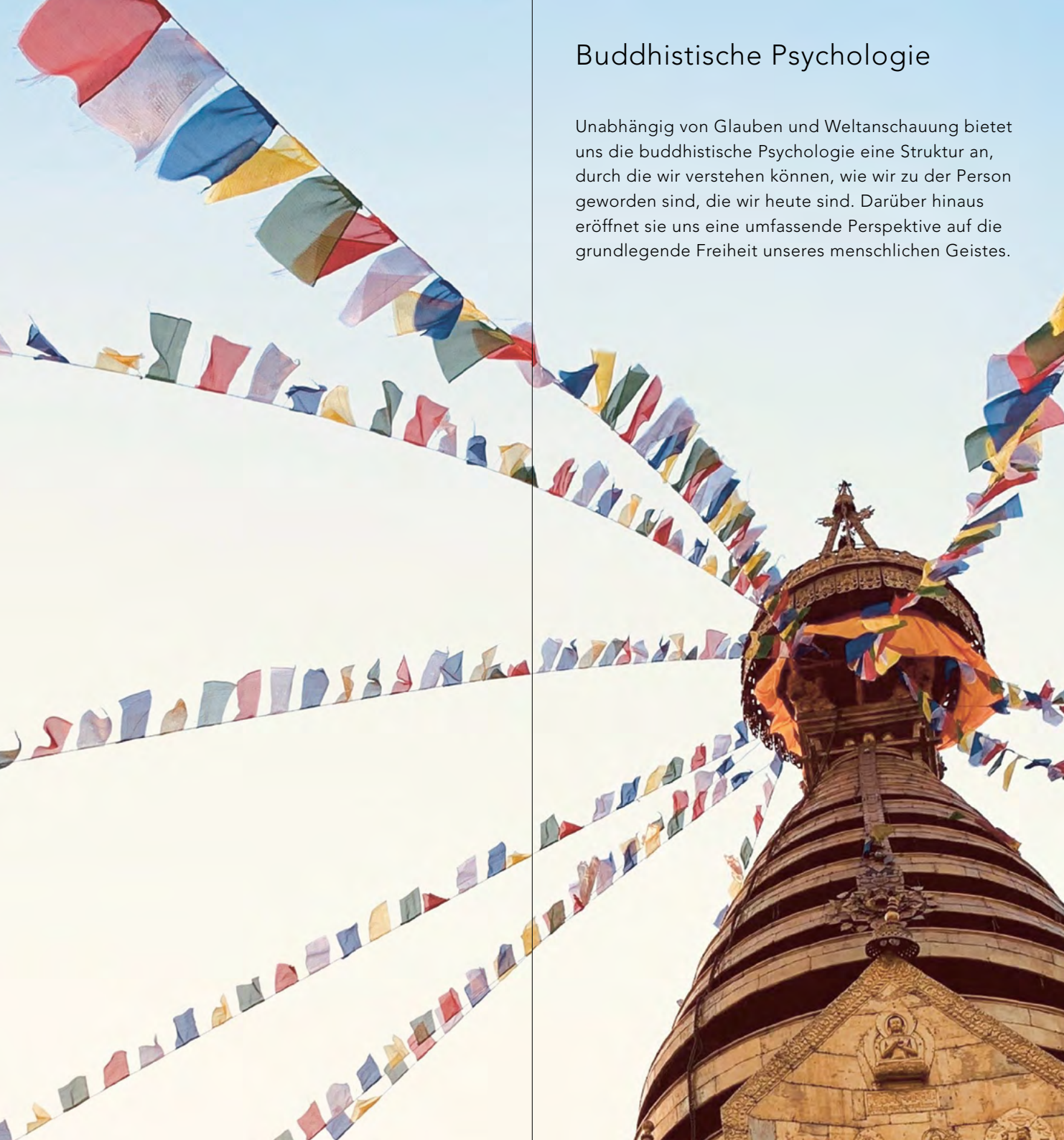
Wir sind glücklich darüber, dass unser Stupa nun seit über einem Jahr auf unserer Terrasse steht und alle einlädt, ihn zu umrunden und seinen Segen zu empfangen.

Einzigartig unter allen Formen sakraler Architektur ist der Stupa das wesentliche Symbol der Erleuchtung, die ursprüngliche heilige Struktur für alle buddhistischen Traditionen. Mehr als nur ein Symbol ist der Stupa ein mächtiger Katalysator, Segnungen der Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart gleichzeitig zu aktivieren. Möge der Stupa seinen Segen in die ganze Welt tragen.

Vor unseren Kursen und Zeremonien gibt es die Möglichkeit, den Stupa zu besuchen, dort zu verweilen und – wer möchte – zu praktizieren.

# Buddhistische Psychologie

Unabhängig von Glauben und Weltanschauung bietet uns die buddhistische Psychologie eine Struktur an, durch die wir verstehen können, wie wir zu der Person geworden sind, die wir heute sind. Darüber hinaus eröffnet sie uns eine umfassende Perspektive auf die grundlegende Freiheit unseres menschlichen Geistes.





### **Einführung in die Buddhistische Psychologie** live und online

An 4 Abenden wird es einen ersten Einblick geben, wie wir mit den Methoden der buddhistischen Psychologie unseren Ängsten und unliebsamen Emotionen begegnen können.

Wir nähern uns den jeweiligen Themen mit Meditation, Kum Nye-Übungen, Texten, Austausch und praktischen Übungen aus den Büchern von Tarthang Tulku.

4 x mittwochs, 5., 12., 19. und 26. Juni 2024,

jeweils 20:15 bis 21:45 Uhr

Gebühr: 68 € (51 €)

Leitung: Helmuth Czekalla

### **Drop-In Meditation** live und online

donnerstags, 18.30 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 11 € (8 €)

Leitung: Helmuth Czekalla

### **Älterwerden als spirituelle Praxis** live und online

Was ist wirklich wichtig in der uns verbleibenden Lebenszeit? Dazu nehmen wir Kontakt auf zu unserer inneren Energie und dem tiefen Wissen unseres Seins. Gemeinsam wollen wir entdecken, wie es gelingen kann, in dieser Lebenszeit selbstbestimmt, frei und solidarisch zu leben. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Wir schöpfen aus unserer Erfahrung und praktizieren Kum Nye-Übungen aus dem Buch „Die Freude des Seins“, Meditationen, Übungen aus der Buddhistischen Psychologie und befassen uns mit Textauszügen aus dem Tibetischen Totenbuch.

6 x donnerstags von 11 bis 12:30 Uhr

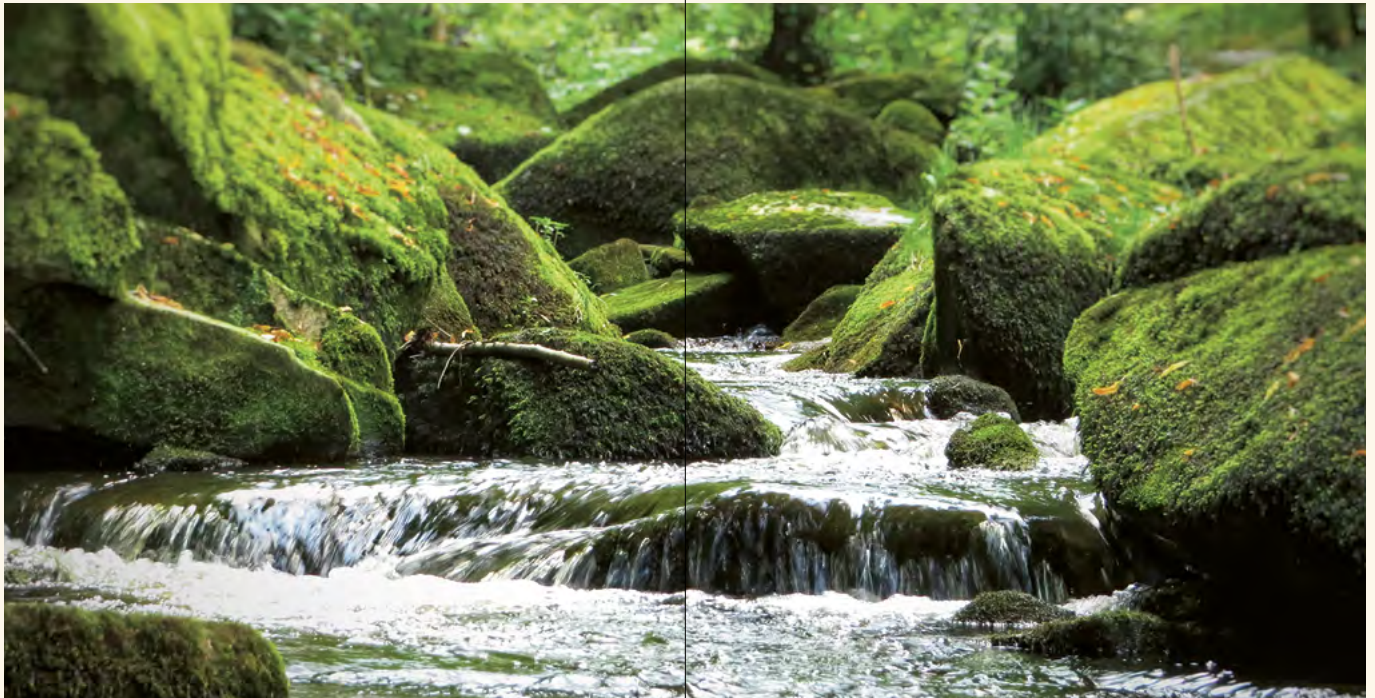
1. Kurs: 19., 26. Oktober, 9., 16., 23. und 30. Nov. 2023

2. Kurs: 11., 18., 25. Januar, 1., 15. und 22. Februar 2024

3. Kurs: 11., 18., 25. April, 2., 16. und 23. Mai 2024

Gebühr: pro Kurs 99 € (77 €)

Leitung: Helmuth Czekalla



## Jahrestraining Buddhistische Psychologie, Level 3

live und online

Wie können wir uns selbst besser verstehen? Wie ist es möglich, gewohnheitsmäßige Muster, die uns schaden, loszulassen? Wie können wir zurückkehren zu unserer natürlichen Lebendigkeit?

In diesem Jahrestraining lernen wir mit den Methoden der buddhistischen Psychologie, durch Meditations- und Kum Nye-Übungen, Textstudium und Austausch, unsere positiven Eigenschaften zu kultivieren, um frei, selbstbestimmt und solidarisch unser Leben zu gestalten. Die drei Workshops bieten die Möglichkeit, das Gelernte zu vertiefen und zu integrieren.

donnerstags 20:15 bis 21:45 Uhr

ab 24. August 2023 bis 20. Juni 2024

Workshops:

11. November 2023, 3. Februar und 27. April 2024,

jeweils 14 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 10 Monatsraten zu 55 € (42 €)

oder einmalig 540 € (406 €)

Leitung: Helmuth Czekalla, Sofia Pereira, Fabian Prinz

Ein Einstieg in diesen Kurs ist nur in Rücksprache mit den Leiter:innen möglich. Ab September 2024 startet der neue Jahreskurs Buddhistische Psychologie, Level 1

### **Einführung in die Nyingma Meditation** live und online

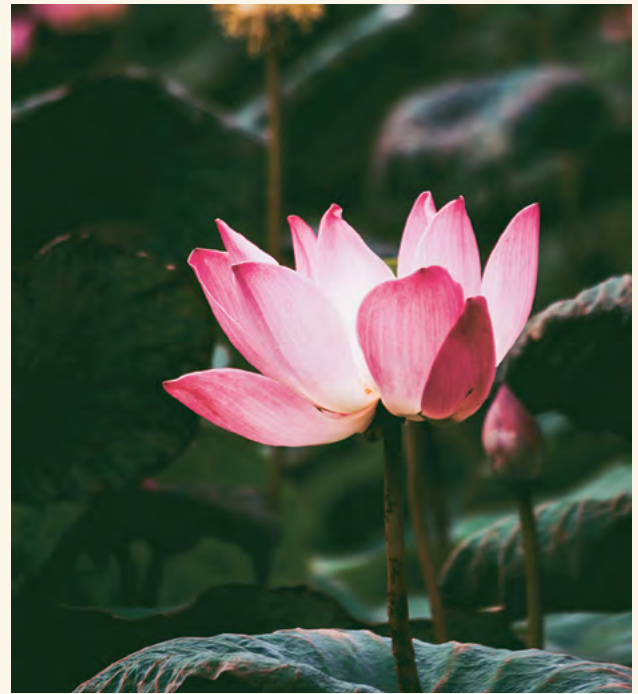
Meditation ist ein natürlicher Ausdruck menschlichen Seins. Wir erfahren Meditation, indem wir lernen, uns selbst zuzuhören und Körper und Sinne zu entspannen. Hierzu lernen wir Techniken kennen wie Kum Nye Yoga-Übungen, die Kraft des Atems, Mantra-Singen und das Sitzen in Stille.

4 x mittwochs, 19., 17., 24. und 31. Januar 2024,

jeweils 20:15 bis 21:45 Uhr

Gebühr: 68 € (51 €)

Leitung: Helmuth Czekalla



## Caring

### **Caring – Gesten der Selbstfürsorge** nur online

Es gibt einen Weg, wie wir uns um uns selbst und andere kümmern können, einen Weg von Freundlichkeit und Mitgefühl!

Mit Kum Nye-Yoga-Übungen finden wir in eine Entspannung, die uns öffnet und zu dem Wissen leitet, was Selbstfürsorge für uns bedeutet. Wir erforschen, was unserem fürsorglichen Verhalten im Wege steht und wie wir uns von schädigenden Verhaltensweisen lösen können. Das gemeinsame Üben in der Gruppe und der Austausch über die gemachten Erfahrungen aus dem Alltag unterstützt den eigenen Lernprozess.

10 x montags, 20:15 bis 21:45 Uhr

15. Oktober bis 18. Dezember 2023

Gebühr: 170 € (130 €)

Leitung: Gertrud Weber



## Einführung in Caring

### Wie wir uns um unsere Emotionen kümmern können,

nur online!

Wie kommt es, dass wir an schädigenden Gewohnheiten festhalten, obwohl wir uns nichts sehnlicher wünschen als echte Selbstfürsorge? Wie können wir gute, vertrauenswürdige Hüter unserer Körper, Herzen und Gedanken werden?

Durch Kontemplationen und Übungen untersuchen wir, welche Hindernisse unserer Selbstfürsorge im Wege stehen. Wir lernen Übungen kennen, die uns erlauben, eine Haltung liebevoller Freundschaft zu entwickeln und uns selbst und anderen echte Fürsorge anzubieten.

4 x mittwochs, 8., 15., 22. und 29. November 2023,  
jeweils 20:15 bis 21:45 Uhr

Gebühr: 68 € (51 €)

Leitung: Gertrud Weber

### Caring – Wie wir uns um unsere Emotionen kümmern können nur online

Wir alle erleben täglich die verschiedensten Emotionen, wissen aber vielfach nicht, wie sie entstehen. Was geschieht in unserem Körper, wenn wir emotional sind? Welchen Einfluss haben unsere Sinne auf unsere Emotionen? Und was geschieht dabei in unserem Geist?

In diesem Caring-Kurs untersuchen wir, was unsere täglichen Dramen unterhält und wie wir lernen können, unser Herz und unseren Kopf vor unserer eigenen Negativität zu schützen. Durch Kontemplationen, Kumbi-Übungen, Reflexionen und Übungen für den Alltag erforschen wir, wie wir auf fürsorgliche Weise Wege zur Auflösung und Transformation von Emotionalität gehen können.

Teil 1: 8 x montags, 8. Januar bis 4. März 2024

Teil 2: 6 x montags, 8. April bis 13. Mai 2024

jeweils 20:15 bis 21:45 Uhr

Gebühr: 99 € (77 €)

Leitung: Gertrud Weber



## Caring & Skillful Means

### Caring for Work

#### Selbstfürsorge und Arbeit integrieren – während wir arbeiten! nur online!

Im Alltag sind wir häufig so sehr nach außen ausgerichtet, dass es uns schwerfällt, uns auch um unser eigenes Erleben zu kümmern. Das Wissen, das unser Körper und unser Geist uns zur Verfügung stellt, bleibt auf diese Weise für uns selbst und für unsere Umwelt ungenutzt.

Wenn wir beginnen, Achtsamkeit, Konzentration und Energie zu entwickeln, können wir sie gleichzeitig auf uns selbst und auf unsere Arbeit lenken – während wir arbeiten. Auf diese Weise können wir unsere positiven Fähigkeiten und Einstellungen in unseren Alltag einbringen, unsere Pläne und Werte umsetzen und Zufriedenheit erleben.

Wir lernen, das natürliche Gleichgewicht zwischen der Entfaltung unseres menschlichen Potenzials und erfolgreicher Arbeit wiederherzustellen.

6x montags, 21. August bis 25. September 2023,

jeweils 20:15 bis 21:45 Uhr

Gebühr: 99 € (77 €)

Leitung: Gertrud Weber

Skillful Means ist ein praktischer und lösungsorientierter Übungsweg für gestresste oder von Unlust geplagte Menschen.

Wir können lernen zu verstehen, wie wir aus unserem Gleichgewicht herausfallen und wie wir wieder zurückfinden können in die Balance zwischen Geben und Nehmen, Fühlen und Denken und Sein und Tun.



## Skillful Means

Skillful Means („geschickte Mittel“) betrachtet unser tägliches Tun – am Arbeitsplatz und zu Hause – als ein perfektes Übungsfeld, um unser Potential zu erforschen und uns persönlich weiterzuentwickeln. Die Strategien und Übungen aus Skillful Means können direkt im Alltag umgesetzt werden.

### **Einführung in Skillful Means** nur online!

Zeitdruck, Sorgen und alltägliche Routine bestimmen häufig unseren Alltag. Unsere Arbeit erschöpft uns und wir fühlen uns überfordert und „urlaubsreif“.

Was können wir tun?

Skillful Means gibt uns geschickte Mittel an die Hand, um Bewusstheit in unseren Alltag zu bringen und neue Wege kennenzulernen, wie wir uns entspannen und neue Energie gewinnen können.

In vier Schritten üben wir, wie wir uns in stressvollen Situationen entspannen und zu mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit finden können.

4 x mittwochs, 20:15 bis 21:45 Uhr

16., 23., 30. August und 6. September 2023

Gebühr: 68 € (51 €)

Leitung: Gertrud Weber und Skillful Means-Team

### **Auf geht's – gemeinsam in die Woche starten!** nur online!

Mit einer Kum Nye-Übung und einem Impuls, der uns durch die Woche trägt und zeigt, dass der Alltag uns alles bietet, was wir für unser Wachstum brauchen!

30 Minuten – einfach kurz vorher anmelden & online dabei sein

Jeden Montag ab 21. August 2023 von 7 bis 7:30 Uhr  
(nicht in den NRW-Schulferien)

Gebühr: 6 €, Fünfer-Karte 25 €

Leitung: Skillful Means-Team

## Skillful Means-Intensiv-Training

### Die innere Kunst der Arbeit nur live!

Das Training geht zielstrebig typische Situationen an, denen wir in der Arbeit und im Alltag begegnen: zu wenig Zeit, zu viel zu tun, zu viel Stress, zu viel Ablenkung und Ersatzbefriedigung, die uns schadet und uns unglücklich und mutlos macht.

An 9 Seminartagen, verteilt über 10 Monate, werden Strategien und Übungen vermittelt, die direkt im Alltag umgesetzt und angewandt werden können. Die Teilnehmer:innen erhalten jede Woche eine kurze Anleitung mit Theorie und Anregungen für das eigene Üben während des Alltags. Die Umsetzung in den Alltag ist das Kernstück des Trainings und wird durch Lernpartnerschaften vertieft, in denen die persönlichen Erfahrungen ausgetauscht werden können. Grundlage des Trainings ist das Buch „Die innere Kunst der Arbeit“ von Tarthang Tulku. Eine ausführliche Beschreibung des Trainings findet sich auf der Webseite und kann als Flyer angefordert werden.

kostenfreier Orientierungstag:

Samstag, 2. September 2023, 14 bis 17 Uhr

Termine des Intensiv-Trainings:

1. Modul: Samstag, 30. September, 28. Oktober, 25. November 2023

2. Modul: Samstag, 20. Januar, 24. Februar, 23. März 2024

3. Modul: Samstag, 20. April, 25. Mai, 22. Juni 2024

jeweils 10 bis 18 Uhr

Die Module sind unabhängig voneinander und können sowohl einzeln oder als Jahrestaining besucht werden.

Gebühr pro Modul:

3 x 115 € (90 €) oder einmalig 330 € (260 €)

Gebühr für das gesamte Training:

12 x 85 € (65 €) oder einmalig 960 € (760 €)

Leitung: Gertrud Weber und Helmuth Czekalla

## Retreats

### „Schätze, um unsere Erfahrung zu verstehen“ Ein Retreat basierend auf „Gesten großer Liebe“ mit Helena Gold live und online

In der Einleitung zu seinem neuesten Buch „Gesten großer Liebe“ bietet uns Tarthang Tulku drei besondere Schätze an, die unsere Erfahrung bereichern und uns helfen, unser Leben besser zu verstehen: Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Jeder Schatz hat seine eigene einzigartige energetische Kraft.

Um den Schatz der Liebe zu erhalten, müssen wir den flüsternden, zweifelnden Geist, der sich diesen Gesten der Liebe widersetzt, verstehen und uns um ihn kümmern. Mitgefühl führt uns dazu, uns auf die positive Seite des Leidens einzulassen: ein sich vertiefendes Einfühlungsvermögen in den Schmerz der anderen, das sich allmählich zu einer wahren Einheit mit allen Lebewesen entwickelt. Weisheit hat die Macht, Leiden zu beseitigen, denn es ist das Gegenmittel gegen die Unwissenheit, die Wurzel des Leidens.

Einführung: Freitag, 8. September 2023, 19 bis 20:30 Uhr

Retreat: Samstag, 9. bis Sonntag, 10. September 2023

Nähere Informationen auf unserer Webseite  
[nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de).

„Du hast Schätze in Dir.  
Vergiss das nicht! Jetzt ist es an  
der Zeit zu entdecken, wie man  
sich über alle Grenzen hinweg für  
den Reichtum des menschlichen  
Seins öffnen kann.“

Tarthang Tulku, aus: „Gesten großer Liebe“

**„Keine Begrenzungen mehr“ – Ein Retreat basierend auf dem Buch „Dimensionen des Geistes“ mit Jack Petranker** live und online

In „Dimensionen des Geistes“ erklärt uns Tarthang Tulku, dass unsere Gefühle von Frustration, Unvollständigkeit und Unglücklichsein daher rühren, dass wir nicht verstehen, wie der Geist funktioniert.

In diesem Retreat werden wir die Beziehung zwischen Geist und Selbst erforschen, indem wir Übungen aus „Dimensionen des Geistes“ und anderen Büchern von Tarthang Tulku verwenden.

Das Retreat ist eine wertvolle Gelegenheit, direkt mit einem Lehrer zu studieren, der sehr eng mit Tarthang Tulku bei der Herausgabe dieses und anderer Bücher zusammengearbeitet hat.

Freitag, 13. bis Sonntag, 15. Oktober 2023  
Nähere Informationen auf unserer Webseite [nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de).

**„Die Funktionsweise der magischen Show des Geistes zu kennen ist zutiefst nützlich. Wenn wir dieses Verständnis verkörpern, werden die Hindernisse, denen wir in Samsara begegnen, selbst zur Illusion.“**

Tarthang Tulku, aus: „Dimensions of Mind“

## Retreats – Vorankündigung

**Retreat zu den Vier Edlen Wahrheiten mit Khenpo Kunga Dagpa Kunga und Khenpo Gyaltsen**  
Freitag, 1. bis Sonntag, 3. März 2024

**Retreat zum Herz-Sutra mit Khenpo Kunga Dagpa und Khenpo Gyaltsen**  
Freitag, 7. bis Sonntag, 9. März 2024

**Pfingst-Retreat: Die Freude des Seins  
Alles ist vorhanden  
mit Gertrud Weber und Helmuth Czekalla**  
Freitag, 17. bis Montag, 20. Mai 2024

Nähere Informationen werden über die Webseite [nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de) bekanntgegeben.

## Kunstprojekte

Die Arbeit an Heiliger Kunst, den Symbolen der Erleuchtung, hilft uns zu erfahren, wie auch unsere eigene erleuchtete Natur zum Vorschein kommen kann.

Wir arbeiten zurzeit an Ton-Stupas und Amitayus-Tsas. Die Techniken, mit denen diese Kunstformen erstellt werden können, wurden an Anja Nogaitzig weitergegeben. Sie leitet Menschen an, in Kontakt mit Heiliger Kunst zu treten, sich den Symbolen und ihrer Kraft anzuvertrauen und Ton-Stupas und Amitayus-Tsa tsas zu erstellen. Außerdem bereiten wir zusammen mit dem Nyingma-Zentrum Amsterdam ein neues Gebets-Fahnen-Projekt vor.

Interessierte Menschen, die im Kunstprojekt mitarbeiten möchten sind willkommen.

Bitte Kontakt aufnehmen: [post@nyingmazentrum.de](mailto:post@nyingmazentrum.de)

Wir freuen uns über Spenden, um Material und Werkzeuge für unsere Kunstprojekte anschaffen zu können.



„Die Welt von heute steht vor großen Problemen und viele Menschen widmen ihre Anstrengungen dem Verständnis ihrer Ursachen. Doch aus der Dharma-Perspektive können wir ganz einfach darüber sprechen. Wir leiden, weil die Energie unseres Herzens und Kopfes, unseres Geistes und Körpers verdreht ist. Aber wir haben die Fähigkeit in uns, das Verdrehte gerade zu rücken und aufrecht durch die Welt zu gehen. Das ist Grund genug, echte Anstrengungen zu unternehmen.“

Tarthang Tulku

#### Unser Gründer Tarthang Tulku

Tarthang Tulku wuchs in Tibet auf und lernte dort von den größten Lehrern seiner Zeit. Er lebt und arbeitet seit 1969 in Kalifornien. Sein Ziel ist es, die Nyingma Lehren zu beschützen, zu bewahren und den lebendigen Geist des Buddhismus der westlichen Welt zu vermitteln.



## Zeremonien und Gebet

In der buddhistischen Tradition spielen Gebete und Zeremonien eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, unsere tiefsten Bestrebungen nach einem glücklichen Dasein zum Ausdruck zu bringen, das für uns und andere frei ist von Leid.

Die Sangha ist eingeladen, viermal im Monat an den folgenden traditionellen Zeremonien online teilzunehmen: Neumond, Padmasambhava-Tag, Vollmond, Dakini-Tag. Termine und Online-Zugang auf Anfrage.

### **Vollmond-Singen** live und online

Das Vollmond-Singen ist offen für alle Interessierten. Wir singen gemeinsam das Vajra Guru Mantra.

Jeweils 20:15 bis 21 Uhr, gerne live im Zentrum.

Die Termine werden auf der Webseite bekanntgegeben: [nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de).

Dort findet sich auch der Link für die online-Teilnahme. Wir bitten alle Teilnehmer:innen, sich rechtzeitig vor Beginn der Zeremonie einzuloggen, weil wir nach Beginn niemanden mehr einlassen können.



## Sangha – mitmachen und dazugehören

Sangha ist die Gemeinschaft der Übenden. Sie gibt uns Gelegenheit, uns offen über unsere Erfahrungen und unsere Praxis auszutauschen, uns gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam an Projekten zu arbeiten.

### Sonntags-Brunch im Zentrum

Der Sonntags-Brunch einmal im Quartal ist eine Gelegenheit, zusammenzukommen, sich auszutauschen, Fragen zu stellen, das Zentrum kennenzulernen, Bekannte und Freund:innen zu treffen und den Sonntag zu genießen.

Für Essen und Trinken ist gesorgt. Wer Lust und Zeit hat, kann einen kleinen Beitrag zum Büffet mitbringen.

Die Termine werden über die Webseite bekanntgegeben: [nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de).

Bei Fragen: T 0221 5890474

„Das Bedürfnis, mit etwas Wahrem und Größerem in Verbindung zu treten als unserem individuellen, isolierten Selbst, scheint tief in der menschlichen Natur zu liegen.“

Tarthang Tulku Rinpoche

# Kursformate

## Drop-In

Offene Übungsstunden, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Man kann sich pro Termin bis kurz vorher über die Webseite anmelden. Das erste Drop-In ist kostenfrei.

## Kurz und Kompakt-Kurse

4 Abende zu je 1 ½ Stunden. Etwas verbindlicher als „Drop-In“ – eine gute Möglichkeit, etwas mehr zu erfahren. Anmeldung erforderlich.

## Workshops

Kurseinheiten von 3 bis 4 Stunden (inkl. Pausen). Eine gute Gelegenheit, ein Thema zu erforschen oder das Zentrum kennenzulernen. Keine Voraussetzung. Anmeldung erforderlich.

## Kurse

Wöchentliche Kurse, die 6, 8 oder 12 Wochen dauern. Eine Möglichkeit, tiefer in ein Thema einzusteigen. Anmeldung erforderlich.

## Jahrestrainings

wöchentliche Kursabende zu je 1 ½ Stunden plus 3 Workshops von je 3 Stunden. Das Training ist in 3 Module aufgeteilt, die auch einzeln besucht werden können. Keine Kurse in den NRW-Schulferien. Anmeldung erforderlich. Zusätzliche Übungsmöglichkeiten: kostenfreie Teilnahme an allen Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und Meditation und Skillful Means + 50% Rabatt auf alle Workshops.

Für alle online- oder hybrid-Kurse gibt es einen Zoom-Link, der über die Anmeldung auf unserer Webseite zur Verfügung gestellt wird.

# Rahmenbedingungen & Anmeldung

## Ort

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Nyingma Zentrum e.V. in Köln, Siebachstraße 66 und/oder online statt.

## Kosten

Es gibt in der Regel neben dem Normalpreis auch eine ermäßigte Gebühr, die in Klammern steht (gilt nicht für Veranstaltungen von Gast-Lehrer:innen z.B. aus den USA und nicht für Ausbildungen).

Die Ermäßigung gilt für Schüler:innen, Student:innen, Erwerbslose und Kölnpass Inhaber:innen. Student:innen erhalten bei den Drop-Ins und Jahrestrainings 50 % Rabatt auf den Normalpreis.

## Hinweis

Psychische Stabilität ist für Studium und Praxis der Lehren wichtig. Unsere Kurse sind kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung. Die Teilnahme an den Kursen und Trainings erfolgt in eigener Verantwortung.

## Anmeldung

Bitte für alle Kurse, Drop-Ins und Trainings über unsere Webseite anmelden: [nyingmazentrum.de](https://nyingmazentrum.de).

Für alle kostenfreien Veranstaltungen, die online stattfinden, ist der Link auf der Webseite zugänglich.

Fotos: S 5, 38 Detlev Hohlmann; S 8/9 Sandy Millar auf Unsplash;  
S 11, 34 Canva; S 13 Birgit Katemann;  
S 14 Caroline Ashley auf Unsplash; S 16 Christoph Bangert;  
S 18/19 Julian Schiemann auf Unsplash;  
S 20/21 Jonas Augustin auf Unsplash; S 23 Ilyuza Mingazova auf Unsplash;  
S 25 Georgie Cobbs auf Unsplash; S 26 Casey Horner auf Unsplash;  
S 32/33 Annette Dorstijn



### **Kontakt**

Nyingma Zentrum Deutschland e.V.  
Siebachstraße 66, 50733 Köln  
T 0221 5890474  
post@nyingmazentrum.de  
nyingmazentrum.de

### **Spendenkonto**

Sparkasse KölnBonn  
IBAN: DE19 3705 0198 1933 0028 81





[nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de)