

# PROGRAMMÜBERSICHT DES TIBETISCHEN ZENTRUMS E.V. 2026/2027

## LAUFENDE KURSE

Nachträgliche / rückwirkende Anmeldung möglich!

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

## FEBRUAR 2026

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

## MÄRZ 2026

13.03.26	<a href="#">Tschötrül Dütschen</a> – Fest der Wundertaten		
Fr. 19 - 20.30 Uhr	TZ-Team	HH	
13.-15.03.26	<a href="#">Gütig und weise alt werden</a> – Besinnung auf das Wesentliche		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Gisa Stölpe	2603-SL-01	SL
20.-22.03.26	<a href="#">Arbeitswochenende</a>		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Artur Schauffler	2603-SL-02	SL
 27.-29.03.26 PM	Meditationswochenende <a href="#">Zur inneren Ruhe finden</a>		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Anja Kern u.a.	2603-SL-03	SL

HH = Zentrum in Hamburg-Berne

PB = Planten un Blomen (Teehaus)

SL = Meditationshaus Semkye Ling

O = reine Online-Veranstaltung

City = Güntherstraße 39

M = Museum am Rothenbaum

BO = Botanika in Bremen

**\*Hinweis:** Bitte informieren Sie sich vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://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.

Info unter: anmeldung@tibet.de

 Studiumsvorbereitung

 Praxismodul

 Wissensmodul

## APRIL 2026

 <b>02.-06.04.26</b>	Ostern <a href="#">Meditation und Yoga</a>	Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	Oliver Petersen und Hilke Beyer	2604-SL-01	SL
<b>03.04.26</b>	Initiation <a href="#">Vajrasattva</a>	Fr. 14 - ca. 16 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2604-HH-01	HH
 <b>04.-06.04.26</b>	Ostern <a href="#">Methoden der Bereinigungspraxis</a>	Sa.-Mo. 14 - 17.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2604-HH-02	HH
 <b>09.04.-11.06.26</b>	<a href="#">Einführung in die buddhistische Meditation</a>	Do. 19 - 20.30 Uhr	Anja Kern u.a.	2604-HH-03	HH
<b>13.-19.04.26</b>	Klausur <a href="#">Vajrasattva</a> Geshe Pema Samten, Geshe Lobsang Choejor,	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Übersetzung: Frank Dick	2604-SL-02	SL
<b>20.04.-19.07.26</b>	3-monatige <a href="#">Vajrasattva</a> -Klausur	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Geshe Lobsang Choejor	2604-SL-04	SL
<b>23.04.26</b>	Vortrag <a href="#">Die Grundlage des buddhistischen Weges</a>	Do. 19 - 20.30/21 Uhr	Ven. Thubten Chodron, Übersetzung Malte Bode	2604-HH-04	HH
<b>24.-27.04.26</b>	Klausur <a href="#">Die tiefgründige Sicht erkennen</a>	Fr. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	Ven. Thubten Chodron, Übersetzung Malte Bode	2604-SL-05	SL
<b>30.04.-03.05.26</b>	<a href="#">Familientage</a> – Fühlen wie ein Buddha	Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Viola Fischer u.a.	2604-SL-06	SL

## MAI 2026

 <b>13.-17.05.26</b>	<a href="#">Samatha</a> – Anleitung zur konzentrativen Meditation	Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Thubten Choedron und Tenzin Drolkar	2605-SL-01	SL
<b>18./19.05.26</b>	Bildungsrurlaub „ <a href="#">Gelassenheit im Arbeitsalltag</a> “	Mo/Di 09-17.30 Uhr	Heike Schmick u.a.	2605-CI-01	City
 <b>20.-27.05.26</b>	<a href="#">Tummo</a> – Einführende Erklärungen zum Yoga der inneren Hitze	Mi. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner	2605-SL-02	SL
 <b>29.-31.05.26</b>	<a href="#">Erfahrungsorientierter Buddhismus</a>	Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Jürgen Manshardt	2605-SL-03	SL
<b>31.05.26</b>	<a href="#">Vesakh</a> (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

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

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

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

## AUGUST 2026

### SOMMERPAUSE

## SEPTEMBER 2026

01.-08.09.26	<b>Intensivstudium</b> – Auftakttage ( <a href="#">Vor-Ort-Teilnahme</a>   <a href="#">Online-Teilnahme</a> ) Di. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr) <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	SL
--------------	---	----



# ATIŚA – „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/einjaehriges-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

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

## NOVEMBER 2026

<b>02.-08.11.26</b>	<b><a href="#">Dzogrim</a> – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Teil 6)</b>		
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten Übersetzung Frank Dick</i>	2611-SL-01	SL
<b>13.-15.11.26</b>	<b><a href="#">Arbeitswochenende</a></b>		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Artur Schauffler</i>	2611-SL-02	SL

## DEZEMBER 2026

<b>(PM) 27.-31.12.26 PM</b>	<b><a href="#">Weihnachten Meditation und Yoga</a></b>		
So. (18 Uhr) - Do. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen u.a.</i>		SL
<b>(W) 27.-31.12.26</b>	<b>Weihnachten Seminar mit Khensur Rinpoche</b>		
So-Do. 14 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i>		HH

## JANUAR 2027

<b>13.01.27</b>	<b><a href="#">Vajrayogini</a>-Initiation</b>		
Mi. 18.30 - ca. 21 Uhr	<i>Geshe Pema Samten Übersetzung Frank Dick</i>	2701-HH-02	HH
<b>14.01.-06.02.27</b>	<b><a href="#">Handlungsbefähigende Vajrayogini-Klausur</a> (Lärung)</b>		
Do. (18 Uhr) - Sa. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten Übersetzung Frank Dick</i>	2701-SL-02	SL

## FEBRUAR 2027

<b>14.02.27</b>	<b>Save-the-date</b>		
	<b>70. Geburtstag von Khensur Rinpoche Geshe Pema Samten</b>		HH



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](mailto:anmeldung@tibet.de)