

PROGRAMMÜBERSICHT DES TIBETISCHEN ZENTRUMS E.V. 2026/2027

LAUFENDE KURSE

Nachträgliche / rückwirkende Anmeldung möglich!

Seit November 2025	Meditationskurs Stufen der Meditation		
Mi. 19-20.30 Uhr	Frank Dick	2510-CI-05	City
Seit Oktober 2025	Jahreskurs Kamalashilas Gomrim		
	Geshe Lobsang Choejor, Übersetzung Oliver Petersen u.a.	2510-HH-02	City
Seit Oktober 2025	Jahreskurs Candrakīrtis Madhamakavatara		
	Oliver Petersen, Jürgen Manshardt	2510-HH-02	City
Seit Oktober 2025	Nagarjunas Bodhicittavivarana	2510-HH-00	
So. 14 - 17.30 Uhr	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner		HH
Seit Februar 2025	LAMRIM CHENMO (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	DZOGRIM – 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 Zur inneren Ruhe finden		
	Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Heike Schmick und Kirstin Reil	2602-SL-01	SL
	14.02.26	69. Geburtstag von Khensur Rinpoche Geshe Pema Samten		
		TZ-Team		HH
	18.02.26	Losar – Tibetisches Neujahr		
		TZ-Team		HH

MÄRZ 2026

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



APRIL 2026

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

MAI 2026

PM	13.-17.05.26 Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Śamatha – Anleitung zur konzentrativen Meditation <i>Thubten Choedron und Tenzin Drolkar</i>	2605-SL-01	SL
	18./19.05.26	fällt leider aus! Bildungsurlaub „ Gelassenheit im Arbeitsalltag “ <i>Heike Schmick u.a.</i>	2605-CI-01	City
WI	20.-27.05.26 Mi. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	Tummo – Einführende Erklärungen zum Yoga der inneren Hitze <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i>	2605-SL-02	SL
PM	29.-31.05.26 Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Erfahrungsorientierter Buddhismus <i>Jürgen Manshardt</i>	2605-SL-03	SL
	29.05.-01.06.26	Besuch von Men-Tsee-Khang Mitarbeitenden (engl.) <i>Tibetische Ärzte und Astrologen</i>		HH
	31.05.26	Vesakh (Saka Dawa) - nach dem tibetischen Mondkalender <i>TZ-Team</i>		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	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i>			BO
03.-10.06.26	Start der einjährigen Systematischen Meditationsausbildung (Modul 1/5)			
12 Monate / 5 Module	<i>Heike Schmick u.a.</i>	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	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i>	2606-CI-01		City
07.06.2026	Gemeinsames Vesakh-Fest in Pflanzen und Blumen			
	<i>TZ-Team</i>			PB
20.06.26	Qualität des Wassers und Qualität des Geistes			
	Der Weg zur wasserbewussten Gesellschaft			
Sa. 11 - ca. 18 Uhr	<i>Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Elisabeth Steinbrückner u.a.</i>	2606-HH-01		HH
21.06.26	Gemeinsames Ritual zur Wassersegnung			
So. 11 - ca. 13 Uhr	<i>Bikhsuni Thubten Jampa u.a.</i>	2606-CI-03		City
21.06.26	Tag der offenen Tür in Semkye Ling			
So. 11 - ca. 13 Uhr	<i>SL-Team</i>			SL
26.-28.06.2026	Praxistage Stufen der Meditation			
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Frank Dick</i>	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)	<i>Heike Schmick u.a.</i>	2607-SL-01		SL
06.07.26	91. Geburtstag S.H. Dalai Lama			
	<i>TZ-Team</i>			HH
 14.-17.07.2026	Atiša - „Essentieller Schatz für Helden, die sich nach Befreiung sehnen“			
Di-Fr jeweils 9-13 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl Übersetzung, Elisabeth Steinbrückner</i>	2607-CI-01		City

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

AUGUST 2026

SOMMERPAUSE

SEPTEMBER 2026

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



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 Dīpaṅkaras 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	<i>Team-Studium</i>		017-HH	City
ab Oktober 2026	Jahreskurs Sántidevas Wissen für die heutige Zeit – Ein Leben in Weisheit			
So. 14.30-18 Uhr / Mi. 19-20.30 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor und Frank Dick</i>		2610-CI-01	City
ab Oktober 2026	Online-Jahreskurs Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus	<i>Oliver Petersen und Jürgen Manshardt</i>	2610-CI-02	online
02.10.2026	Initiation Cittamanitara (Höchstes Yoga Tantra)			
Fr. 19 - ca. 21 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>			HH
10./11.10.26	Initiation 1000-armiger Avalokitesvara			
Sa/So 14 - ca. 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>		2610-HH-01	HH
12.-16.10.26	Avalokitesvara-Klausur			
Mo. (18 Uhr) - Fr. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Oliver Petersen</i>		2610-SL-01	SL
21.-30.10.26	Fastenklausur (tib. Nyungne)			
Mi. (18 Uhr) - Fr. (ca. 10 Uhr)	<i>Thubten Choedron</i>		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)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>		2611-SL-01	SL
10.-18.11.26	Cittamanitara-Klausur			
Di. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>			SL
20.-22.11.26	Arbeitswochenende			
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Artur Schauffler</i>		2611-SL-02	SL
27-29.11.26 PM	Meditationswochenende Zur inneren Ruhe finde			
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Heike Schmick u.a.</i>			SL

DEZEMBER 2026

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

JANUAR 2027

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

FEBRUAR 2027

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