

Tibet-Zentrum Hannover



TERMINPLAN

NOVEMBER - DEZEMBER 2024

mit
Initiationen
2024/25



November 2024

Di	19.11.	Homeless Care Projekt	08:00 - 17:00
Di	19.11.	Yamantaka Praxisgruppe per Zoom	19:15 - 21:15
Mi	20.11.	Neuer Kurs: „Acht Verse der Geistesschulung“ mit Geshe Palden Öser	19:00 - 20:30
Do	21.11.	Qi Gong mit Gabriele Schulz	17:30 - 18:30
Do	21.11.	Cittamani Tara Praxisgruppe mit Ehrw. Thubten Kelsang per Zoom	19:00 - 20:00
Fr	22.11.	Kennenlernnachmittag für Neuinteressierte mit Kaffee & Kuchen in der Bibliothek	15:00 - 17:00
Fr	22.11.	Feiertag Lhabab Dütschen mit Geshe Palden Öser und Ehrw. Thubten Kelsang	17:00 - 20:00
Sa	23.11.	Studiengang Buddhistische Philosophie mit Geshe Palden Öser	10:00 - 16:30
Sa	23.11.	Tibetischer Sprachkurs für Anfänger mit Nicola Hernádi	17:00 - 17:30
Sa	23.11.	Tibetischer Lektürekurs für Fortgeschrittene mit Nicola Hernádi	17:30 - 18:00
So	24.11.	Homeless Care Projekt	11:00 - 13:00
Mo	25.11.	Grüne Tara Praxis mit Tsog mit Geshe Palden Öser und Ehrw. Thubten Kelsang	19:30 - 20:30
Di	26.11.	Homeless Care Projekt	08:00 - 17:00
Di	26.11.	Yamantaka Praxisgruppe per Zoom	19:15 - 21:15
Mi	27.11.	Führung Montessori Schule (geschlossene Veranstaltung)	09:00 - ca. 10:30
Mi	27.11.	Führung Gymnasium Hainberg (geschlossene Veranstaltung)	11:15 - 12:30
Mi	27.11.	Neuer Kurs: Dimensionen des Geistes – Shamatha und Vipashyana	19:00 - 20:30
Do	28.11.	Qi Gong mit Gabriele Schulz	17:30 - 18:30
Do	28.11.	Cittamani Tara Praxisgruppe mit Ehrw. Thubten Kelsang per Zoom	19:00 - 20:00
Fr	29.11.	Kooperationsveranstaltung mit dem Haus der Religionen und dem Landesstützpunkt Palliativmedizin (geschlossene Gruppe)	09:00 - 16:00
Fr	29.11.	Führung Schulklassen (geschlossene Gruppe)	08:00 - 09:30

Bitte überprüft die Termine vor Veranstaltungsbeginn mit dem Terminkalender unserer Webseite.

Es kann immer zu Terminverschiebungen kommen. Herzlichen Dank.



Neue Studienkurse Mit Geshe Palden Öser

„Acht Verse der Geistesschulung“

1 x monatlich, mittwochs 19:00 - 20:30 Uhr | Termine 2024: 20.11./18.12.2024

„Dimensionen des Geistes – Geistige Ruhe (Shamatha) & Besondere Einsicht (Vipashyana)“

1-2 x monatlich, mittwochs 19:00 - 20:30 Uhr | Termine 2024: 27.11.; 11.12.2024

„Buddhismus verstehen – die Grundlagen“

1-2 x monatlich, donnerstags 19:00 - 20:30 Uhr

Termine 2024: Infoveranstaltung am 05.12.2024, Kursstart am 12.12.2024

Termine für 2025 sind auf unserer Webseite www.tibet-zentrum.de zu finden.

Dezember 2024

So	01.12.	Winterbasar und Tag der offenen Tür	14:00 - 17:30
So	01.12.	Meditationszyklus über die „400 Verse“ von Aryadeva mit Dr. Birgit Schweiberer / nur online per Zoom	19:00 - 21:00
Mo	02.12.	Führung Montessori Schule (geschlossene Veranstaltung)	09:00 - ca. 10:30
Mo	02.12.	Rat der Religionen im HdR (geschlossene Veranstaltung)	18:00 - 20:30
Mo	02.12.	Grüne Tara Praxis mit Geshe Palden Öser und Ehrw. Thubten Kelsang	19:30 - 20:30
Di	03.12.	Homeless Care Projekt	08:00 - 17:00
Di	03.12.	Führung Schulklasse (geschlossene Gruppe)	10:30 - 12:00
Di	03.12.	Yamantaka Praxisgruppe per Zoom	19:15 - 21:15
Mi	04.12.	Führung Schüler:innen der BBS Lüchow (geschlossene Gruppe)	12:00 - 14:00
Mi	04.12.	Abendmeditation mit Oliver Petersen, Thema: „Tod und Vergänglichkeit“	19:00 - 20:30
Do	05.12.	Qi Gong mit Gabriele Schulz	17:30 - 18:30
Do	05.12.	Cittamani Tara Praxisgruppe mit Ehrw. Thubten Kelsang per Zoom	19:00 - 20:00
Do	05.12.	Infoveranstaltung zum Kurs „Buddhismus verstehen - die Grundlagen“	19:00 - 20:30
Fr	06.12.	Initiation in Machig Labdrön mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten	19:00 - ca. 21:00
Sa	07.12.	Studiengang Meditationszyklus Cittamani Tara Tantra mit Khen Rinpoche	10:00 - 17:30
Sa	07.12.	Jahresausklangsfeier mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten	ab 17:30
So	08.12.	Studiengang Meditationszyklus Cittamani Tara Tantra mit Khen Rinpoche	10:00 - 16:00
Mo	09.12.	Grüne Tara Praxis & Tsog mit Geshe Palden Öser und Ehrw. Thubten Kelsang	19:30 - 20:30
Di	10.12.	Homeless Care Projekt	08:00 - 17:00
Di	10.12.	Führung Schulklasse (geschlossene Gruppe)	10:00 - 12:00
Di	10.12.	Lama Tschöpa mit Yamantaka Praxisgruppe per Zoom	19:00 - 20:30
Mi	11.12.	Kooperationsveranstaltung mit dem Haus der Religionen und der MHH, Thema: „Tod und Sterben“ (geschlossene Gruppe)	09:00 - 16:00
Mi	11.12.	Lerngruppe vom Studiengang Buddhistische Philosophie	17:30 - 18:30
Mi	11.12.	Neuer Kurs: Dimensionen des Geistes – Shamatha und Vipashyana	19:00 - 20:30
Do	12.12.	Qi Gong mit Gabriele Schulz	17:30 - 18:30
Do	12.12.	Start Kurs „Buddhismus verstehen - die Grundlagen“ mit Geshe Palden Öser	19:00 - 20:30
Do	12.12.	Cittamani Tara Puja mit Ehrw. Thubten Kelsang per Zoom	19:00 - 20:00
Fr	13.12.	Kennenlernnachmittag für Neuinteressierte mit Kaffee & Kuchen in der Bibliothek	15:00 - 17:00

Sa	14.12.	Studiengang Buddhistische Philosophie mit Vergabe der Zertifikate	10:00 - 16:30
Sa	14.12.	Tibetischer Sprachkurs für Anfänger/innen mit Nicola Hernádi	17:00 - 17:30
Sa	14.12.	Tibetischer Lektürekurs für Fortgeschrittene mit Nicola Hernádi	17:30 - 18:00
So	15.12.	Meditationszyklus über die „400 Verse“ von Aryadeva mit Dr. Birgit Schweiberer / nur Online per Zoom	19:00 - 21:00
Mo	16.12.	Grüne Tara Praxis mit Geshe Palden Öser und Ehrw. Thubten Kelsang	19:30 - 20:30
Di	17.12.	Homeless Care Projekt	08:00 - 17:00
Di	17.12.	Führung Aurelia-Wald-Gesamtschule Uetze (geschlossene Veranstaltung)	09:00 - 10:30
Di	17.12.	Führung Aurelia-Wald-Gesamtschule Uetze (geschlossene Veranstaltung)	11:00 - 12:30
Di	17.12.	Yamantaka Praxisgruppe per Zoom	19:15 - 21:15
Mi	18.12.	Führung Montessori Schule (geschlossene Veranstaltung)	09:00 - ca. 10:30
Mi	18.12.	Lerngruppe Studiengang Buddhistische Philosophie	18:00 - 19:00
Mi	18.12.	Neuer Kurs: „Acht Verse der Geistesschulung“ mit Geshe Palden Öser	19:00 - 20:30
Do	19.12.	Meditationsanleitung zu den 21 Taras mit Ehrw. Thubten Kelsang per Zoom	17:30 - 18:30
Do	19.12.	Cittamani Tara Praxisgruppe mit Ehrw. Thubten Kelsang per Zoom	19:00 - 20:00
Sa	21.12.	Lujong mit Martina La Bonté	11:00 - 12:00
Sa	21.12.	Tibetan Heart Yoga mit Martina La Bonté	12:15 - 13:15
Sa	21.12.	Entspannungsmeditation mit Martina La Bonté	13:30 - 14:15
Mi	25.12.	Homeless Care Projekt, Verteilung Festessen	09:00 - ca. 17:00
Mi	25.12.	Lama Tschöpa anlässlich des Tsongkhapa-Tages mit Irina Schröder-Fröhlich und mit Lichterfest	18:00 - 19:30
Do	26.12.	Homeless Care Projekt, Verteilung Festessen	10:00 - 16:00

21.12 - 31.12. Bei Minusgraden oder starkem andauerndem Regen tägliche Kältetouren durch das Homeless Care Projekt

Mi	01.01.2025	Homeless Care Projekt, Verteilung Festessen an Neujahr	10:00 - 16:00
----	------------	--	---------------

Tibet-Zentrum-Werkstatt



Tsa Tsa (Buddha-Figur von Je Tsongkhapa) aus der Tibet-Zentrum-Werkstatt

Handarbeit von Ursula – viele verschiedene Unikate erhältlich vor Ort im Tibet-Zentrum-Shop

Ein Mitglied unseres Vereins hat in den vergangenen Monaten Tibet, Indien und Nepal bereist und dabei zahlreiche einzigartige Artikel für unseren Shop ausgewählt und uns per Schiff gesendet. Freut euch auf viele spannende neue Shop-Artikel!

Feiertag



22.11.2024 | Freitag | 17:00 bis ca. 20:15 Uhr

Lhabab Dütschen

Geshe Palden Öser und Ehrw. Thubten Kelsang

Um Anmeldug wird gebeten. Teilnahme vor Ort oder per Zoom (bis 19:30 Uhr).

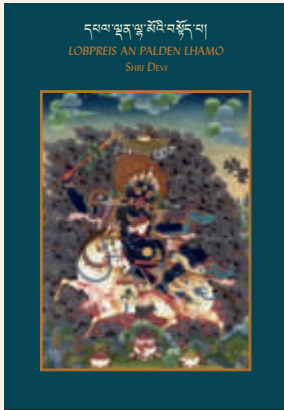
Die Veranstaltung basiert auf Spendenbasis.

Am buddhistischen Feiertag Lhabab Dütschen wird die Herabkunft des Buddha aus dem Tushita-Himmel gefeiert. Dieser Tag gilt als sehr günstig für die Praxis. Die Auswirkungen positiver Handlungen sollen an Lhabab Dütschen besonders heilsam sein.

17:00 - 17:30 Uhr	Darbringung von Lichtern, Opfergaben und Wasserschalen
17:30 - 17:45 Uhr	Rezitation Sutra „Ein Berg von Glückverheißung“
17:45 - 18:45 Uhr	Rezitation „Diamant-Sutra“
18:45 - 19:00 Uhr	Rezitation „Herz-Sutra“ und kurze Pause
19:00 - 19:30 Uhr	Rezitation der 12 Taten des Buddha mit kurzen Erklärungen
19:30 – ca. 20: 15 Uhr	Altar-Blumengestecke selber herstellen mit Ching-Chu Liang.

Snacks und Getränke stehen bereit.

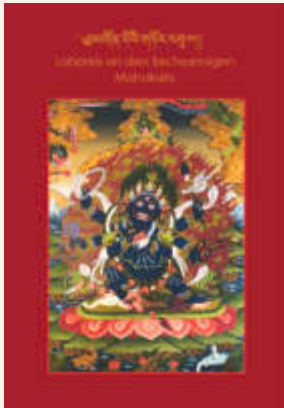
Neue Publikationen aus unserem Shop



Lobpreis an Palden Lhamo
7 Seiten | Folienbeschichtet | 3,50€



Hingabe an den Guru in 50 Versen
32 Seiten | Folienbeschichtet | 6,00€



Lobpreis an den Sechssarmigen Mahakala
4 Seiten | Folienbeschichtet | 3,00€



Kurze tägliche Praxis des Äußerst Geheimen Hayagriva
11 Seiten | Folienbeschichtet | 5,00€

*Vor Ort und per Mail (Bestellung) erhältlich.
Gelayoutet von der Ehrw. Thubten Kelsang.*

Initiationen



Diese Initiation wird ohne Verpflichtungen gegeben.

06.12.2024 | Freitag | 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

Machig Labdrön

Khen Rinpoche Geshe Pema Samten

Anmeldung erforderlich

Teilnahmegebühr 30 € (Mitglieder/ermäßigt 20 €)

Machig Labdrön, die berühmte Yogini Tibets aus dem 11. Jh., gilt als die maßgebliche Kraft bei der Entwicklung der Praxis des „Chöd“. Worum geht es bei der Praxis des Chöd? Das Wort bedeutet „Abschneiden“ und die Praxis kombiniert das unmittelbare Gewahrsein der eigenen Sterblichkeit mit dem starken Wunsch, Bodhicitta zu entwickeln. Die Praktizierenden betrachten sich selbst bereits als „gestorben“ und damit als jenseits aller eigenen Wünsche für dieses Leben. Deshalb suchen Praktizierende Orte auf, die mit Furcht erfüllen, und schulen sich darin, aus Mitgefühl das „Ich“ vollkommen abzuschneiden und dabei alle Ängste nachhaltig zu überwinden. Im Rahmen dieser Initiation werden die Bodhisattvagelübde gegeben.

Jahresausklangsfest



Nasanjargal Ganbold

07.12.2024 | Samstag | 17:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Khen Rinpoche Geshe Pema Samten

Liebe Freundinnen und Freunde des Tibet-Zentrums, in tiefer Dankbarkeit und Verbundenheit möchten wir das gemeinsame Jahr mit Euch feierlich ausklingen lassen.

Wir laden Euch herzlich ein, am 07.12.2024 mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten und Geshe Palden Öser die Erfolge und Bemühungen des vergangenen Vereinsjahres rund um den Dharma zu feiern.



Ching-Chu Liang

Als besondere Highlights erwarten Euch:

- eine kurze musikalische Reise entlang der Seidenstraße, präsentiert vom mongolischen Musiker Nasaa (Nasanjargal Ganbold), einem Meister des traditionellen Kehlkopfesangs
- eine kleine taiwanesisches Teezeremonie mit Ching-Chu Liang

Zusätzlich lassen wir das Vereinsjahr in einem kurzen digitalen Rückblick Revue passieren. Für kulinarische Genüsse sorgt ein reichhaltiges vegetarisches Buffet.

Wir freuen uns, diesen besonderen Abend mit Euch zu verbringen.

Winterbasar



01.12.2024 | Sonntag | 14:00 - 17:30 Uhr

Rahmenprogramm

Winterbasar, tibetische Kalligrafie, Henna-Malerei, Tibet-Café, Bastelaktionen und Origami für Kinder

Besonderes Highlight von 14:00 bis 16:00 Uhr

Lernt die Zubereitung von vietnamesischen Sommerrollen kennen – fachmännisch angeleitet von Minh. Vietnamesische Sommerrollen sind besonders wegen ihrer leichten, frischen und gesunden Zubereitung beliebt.

14:00 - 17:00 Uhr	Bemalung von Tsa Tsas (kleine Buddha-Figuren), tibetische Kalligrafie und Henna-Malerei
14:15 - 14:30 Uhr	Führung durch den Tempel
14:15 - 14:30 Uhr	angeleitete Meditation
14:00 - 16:00 Uhr	vietnamesische vegetarische Sommerrollen selber machen
14:45 - 15:15 Uhr	Qi Gong
15:30 - 14:45 Uhr	Führung durch den Tempel
15:30 - 16:00 Uhr	Vortrag und Vorstellung der Studienkurse
16:15 - 16:45 Uhr	Qi Gong
17:00 - 17:30 Uhr	angeleitete Meditation

Trauercafé



Termine 2025:

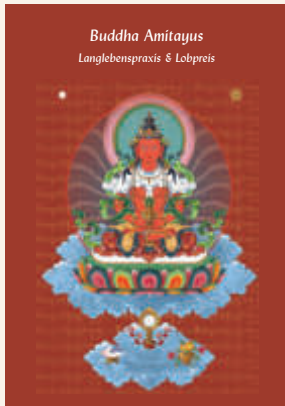
21.01., 04.02., 25.03., 15.04, 13.05.
und 10.06. | 17:00 bis 19:00 Uhr

Das Trauercafé ist ein niederschwelliges, kostenloses Angebot, um Trauernden Raum und Rahmen für einen Austausch mit anderen Betroffenen zu geben. Es steht allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit offen.

Trauer ist häufig eine einsame Erfahrung. Viele Menschen ziehen sich nach einem Verlust zurück, was die Trauer noch intensiver machen kann. Unser Trauercafé kann helfen, diese Isolation zu durchbrechen, indem es eine Möglichkeit bietet, mit anderen in Kontakt zu treten und sich verstanden zu fühlen. In einer schönen Umgebung mit Kuchen, Kaffee, Tee und Snacks (auf Spendenbasis).

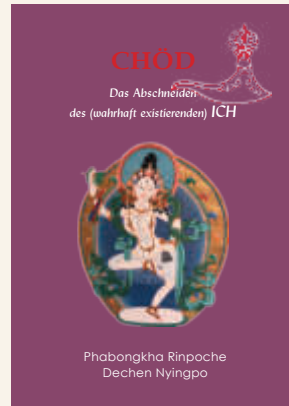
Das Trauercafé wird von Dipl.-Psych. Kerstin Hillbrink und der Ärztin in der Psychosomatik, Birthe Zipfel im Wechsel begleitet. Auf Wunsch werden buddhistische Impulse zur Unterstützung in der Trauerbewältigung angeboten.

Publikationen aus unserem Shop



Buddha Amitayus

34 Seiten | Spiralbindung | 8€



Chöd

56 Seiten | Spiralbindung | 13€

*Vor Ort und per Mail (Bestellung) erhältlich.
Gelayoutet von der Ehrw. Thubten Kelsang.*

Vorankündigung: Initiationen 2025



31.01.2025 | Freitag | 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

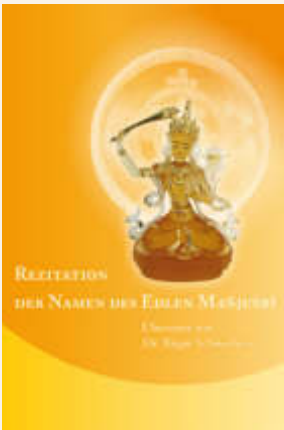
Orangener Manjushri

Khen Rinpoche Geshe Pema Samten

Anmeldung erforderlich

Teilnahmegebühr 30 € (Mitglieder/ermäßigt 20 €)

Manjushri ist der Buddha der Weisheit und gilt als eine Art Schutzpatron und Förderer aller Lernenden und Studierenden. Er wird auch „Herr der erleuchteten Sprache“ genannt, was seine besondere Fähigkeit offenbart, das negative Karma der eigenen Sprache zu reinigen und eine kraftvolle Fähigkeit zu entwickeln, andere mit Blick auf den Dharma positiv zu beeinflussen.



07.03.2025 | Freitag | 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

Lung in die „Namen von Manjushri“

Khen Rinpoche Geshe Pema Samten

Anmeldung erforderlich

Teilnahme auf Spendenbasis

Anlässlich der Initiation in den Orangenen Manjushri wird Khen Rinpoche die Bitte erfüllen und einen Lung (eine Wort-Segensübertragung) in den berühmten Text „Verehrende Anrufung der Namen Manjushris“ geben. Er umfasst ca. 160 Verse, und der Legende nach wurde er von Buddha Shakyamuni dem Bodhisattva Vajrapani gelehrt. Khen Rinpoche wird den Lung mit einem kurzen Kommentar zu diesem Text ergänzen. Der Text zu den „Namen von Manjushri“ wurde von Dr. Birgit Schweiberer (Lobsang Drime) aus dem Tibetischen übersetzt. Dank einer großzügigen Spende steht dieser Text allen Teilnehmenden der Veranstaltung und anderen Interessierten kostenlos zur Verfügung.

21.03.2025 | Freitag | 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Kommentar Teil 1 in die „Namen von Manjushri“ mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten

11.04. 2025 | Freitag 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Kommentar Teil 2 in die „Namen von Manjushri“ mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten

Tibet-Zentrum Hannover



Tibet-Zentrum Hannover

Samten Dargye Ling e.V.
Odeonstraße 2, 30159 Hannover
Telefon: 0511 569 00 30
E-Mail: info@samtendargyeling.de
Website: www.tibet-zentrum.de

Mit ♥ in Hannover erstellt