

Retreats & Festivals

ÜMA Zentrum

- 14./15.01. **Vajrayogini**
Holger Hetzel
- 11./12.02. **Zuflucht**
Alexander Avakoff
- 10./11.03. **Acht Schritte zum Glück**
Holger Hetzel
- 14./15.04. **Nyungnä Fasten**
Bärbel Kohring
- 12./13.05. **Mahamudra**
Holger Hetzel
- 30.06./01.07. **Leerheit**
Alexander Avakoff

Kadampa Festivals

- 27.-30.04. Dharmafeier in Berlin
- 18.-23.05. NKT Frühlingsfestival
- 13.-28.07. NKT Sommerfestival

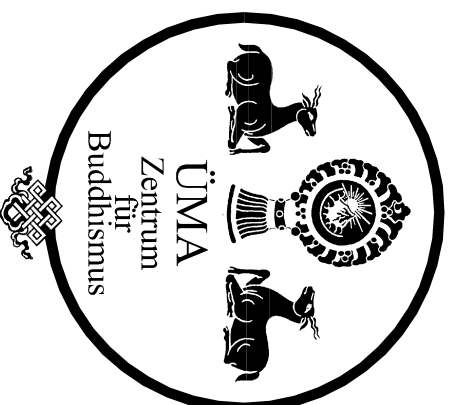
**Und
unser ÜMA Sommerfest
am 16. Juni**



Aktuelles Programm

www.meditation-in-muenchen.de

Bestellen Sie dort unseren
!! Newsletter !!



Mitglied der
International Kadampa Buddhist Union

ÜMA Zentrum für Buddhismus e.V.

Rumfordstr. 1 Rgb
Nähe Viktualienmarkt
80469 München
Tel. 089 - 3006246



Meditieren lernen

**Augsburg
„Grüner Raum“
Elisenstraße 1**

Januar bis Juni

2012



Holger Hetzel ist Lehrer am ÜjMA Zentrum für Kadampa Buddhismus in München. Er hält regelmäßig Vorträge, unterrichtet das Allgemeine Programm und das Lehrerausbildungsprogramm.

Wir schätzen ganz besonders sein herzliches und offenes Wesen und seine klaren Unterweisungen, die immer die praktische Bedeutung von Buddhas Lehren für unseren Alltag in den Mittelpunkt stellen.

Mittwochs
19:30 bis 21 Uhr

Kostenbeitrag 5 €

Jeder ist herzlich willkommen.

Meditieren lernen

Hier können wir einfache Meditationen aus der buddhistischen Tradition üben, die große Kraft haben unser Leben zu verwandeln.

In der Meditation kommen wir zur Ruhe, erleben inneren Frieden und so entsteht Raum für eine neue Richtung. Meditation ist eine Reise zu uns selbst!

Die Veranstaltungen sind für jeden geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Atemmeditation – Stress ade!

Diese Atemmeditationen beruhigen unseren Geist und wir erfahren in uns inneren Frieden.

Schon durch eine tägliche Atemmeditation von zehn oder fünfzehn Minuten können wir unseren Alltagsstress spürbar reduzieren.

Unser Geist ist entspannter und so können wir mit schwierigen Situationen besser umgehen, werden Anderen gegenüber warmerziger und unsere Beziehungen werden sich allmählich verbessern.

25.01. Innerer Frieden
08.02. Reines Licht
22.02. Inspiration

Meditationen für ein gutes Herz

Diese Meditationen helfen uns unser gutes Herz, das heißt Liebe und Mitleid, zu entwickeln.

Anderer zu schätzen ist die beste Art und Weise glücklich zu werden, unsere Probleme zu lösen und Andere glücklich zu machen!

07.03. Wertschätzung
21.03. Leiden wegnehmen
04.04. Glück geben

Meditationen über die Klarheit des Geistes

In diesen Meditationen bringen wir unseren Geist zur Ruhe und genießen das Glück eines friedvollen Geistes.

Wenn unser Geist friedlich ist, dann sind wir glücklich, ganz gleich wie die äußeren Umstände sind. Es gibt kein anderes wirkliches Glück!

25.04. Lichtkörper
02.05. Klarheit
16.05. Ursprungsgeist
30.05. Gedanken stoppen
13.06. Herzensmeditation