

**Stärkung der Selbstfürsorge durch ein Verstehen der wechselseitigen
Abhängigkeiten, Wechselwirkungen und Verflechtungen von Körper und Geist**
Wochenendseminar mit dem tibetischen Arzt Namgyal Phunrab

Freitag, 14. November – Sonntag, 16. November 2025



Die Traditionelle Tibetische Medizin (Sowa Rigpa) ist ein ganzheitliches Heilsystem, das seit mehr als 2 500 Jahren besteht.

Aus Sicht dieser inneren Heilkunst entstehen psychische und körperliche Probleme aus einem Ungleichgewicht zwischen Körper und Geist, die in vielfältiger Weise voneinander abhängen und miteinander interagieren. Wenn wir ihre Verbindung besser verstehen, kann uns das helfen, besser für uns zu sorgen – bei

Schlafproblemen, chronischen Schmerzen, Stress, Depression und vielen anderen Beschwerden.

Beginnen wird der Kurs am Freitag, 9. 5. mit einem Abendvortrag zum Thema: „Selbst-Mitgefühl und Heilung aus der Sicht der tibetischen Heilkunst“. Dabei wird Amjee-la auf Auswirkungen der Harmonie und Disharmonie zwischen den drei Energien und 5 Elemente eingehen.

Nach dem Studium der Botanik und alternativer Heilformen wandte sich Menpa (tibetisch für „Arzt“) Namgyal Phunrab der Tibetischen Medizin zu und studierte schließlich viele Jahre lang bei Dr. Tenzin Choedrak, dem Leibarzt S.H., des Dalai Lama, am Men-Tsee-Khang Institut in Dharamsala. Er führte auch vergleichende Studien zum westlichen und tibetischen medizinischen System durch und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeiten. Heute leitet Menpa Namgyal den Choyang Tibetan Healing Trust in Mysore, Karnataka, Indien.

Sein Schwerpunkt ist die medizinische Versorgung der dort ansässigen tibetischen Bevölkerung mit vorzugsweise traditioneller tibetischer Medizin. Darüber hinaus engagieren sich Dr. Namgyal und seine Frau Tsering Yangchen für soziale Projekte. Weitere Informationen zu Menpa-la unter www.choyang-tibet-help.com

Freitag, 14. November 2025	19.30 – 21.30 Uhr, Abendvortrag
Samstag, 15. November 2025	10.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 16. November 2025	10.00 – 13.00 Uhr

Kosten für den Abendvortrag:	15,- Euro (12,- Euro ermäßigt)
Kosten für den Gesamtkurs (incl. Vortrag):	70,- Euro (56,- Euro ermäßigt)

Anmeldung: an info@kcl-heidelberg.de oder telefonisch: 06221 – 41 04 95 (AB)

Programm-Übersicht Oktober – Dezember 2025

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg,
info@kcl-heidelberg.de, www.kcl-heidelberg.de

Oktober

- 12.10. Achtsamkeitstag der Thich Nath Hanh Sangha
26.10. Gemeinsames Singen mit Barbara Unseld, 15-17 Uhr
31. 10.-2. 11. Karl Brunnhölzl: „Das Herz(infarkt)-Sutra“

November

- 14.-16. 11. Menpa Namgyal: Stärkung der Selbstfürsorge durch ein Verstehen der wechselseitigen Abhängigkeit, Wechselwirkungen und Verflechtungen von Körper und Geist
30.11. Gemeinsames Singen mit Barbara Unseld, 15-17 Uhr

Dezember

- 05.-07.12. Innerer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea
21.12. Gemeinsames Singen mit Barbara Unseld, 15-17 Uhr

Wöchentliches Programm:

- | | | |
|-------------|-----------|---|
| Montag, | 19.30 Uhr | Meditation auf Tschenresig, den Bodhisattva des Mitgefühls |
| Dienstag, | 19.30 Uhr | Meditation der Tergar-Gruppe „Joy of Living“, im Yogaraum |
| | 20.00 Uhr | Meditation der Soto-Zen-Gruppe (für Fortgeschrittene) im Meditationsraum |
| Mittwoch, | 19.00 Uhr | Selbstmassage und Körperübungen aus dem Buddhistischen Yoga nach Kalu Rinpotsche |
| | 19.30 Uhr | Meditation der Geistesruhe, für Anfänger, im wöchentlichen Wechsel mit der Meditation des Gebens und Nehmens zum Entwickeln von Mitgefühl für sich selbst und andere und Praxis einer der 4 Unermesslichen Geisteshaltungen |
| Donnerstag, | 19.30 Uhr | Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von Thich Nhat Hanh |

Kontaktpersonen für die Meditationsabende:

Montag und Mittwoch: info@kcl-heidelberg.de und 06221-461664 (AB)
Soto-Zen-Gruppe: Ingo Preuss, Tel. 06203-4309085 oder 01522-9555496
Tergar-Gruppe: Elke: 01515-7615920,
Achtsamkeitsgruppe: Reinhard Mundt: Tel. 06221-720525, Achtsamkeit-HD@gmx.de
Anmeldung zum Achtsamkeitstag bitte direkt bei: m.wang@gmx.de,
Anmeldung zum gemeinsamen Singen bei Barbara.Unseld@outlook.de