

## Kontakt, Anfahrt

Kadampa Meditationszentrum Karlsruhe  
Bahnhofstr. 36 · 76137 Karlsruhe  
info@meditation-karlsruhe.de  
0721 - 499 106 30



### Willkommen

Unser Zentrum befindet sich nur 6 Minuten (400 m) vom Hauptbahnhof Karlsruhe entfernt.

### Schnupperkarte



Perfekt für alle, die unser Zentrum und unsere Veranstaltungen kennenlernen möchten.

- Einen Monat gültig ab Deinem ersten Besuch
- Zugang zu allen Veranstaltungen unter der Woche
- Teilnahme an allen Halb- und Tageskursen
- Endet automatisch - keine Kündigung nötig

## Newsletter



Mach es Dir einfach, abonniere unseren Newsletter und bleibe informiert & inspiriert.

## Über uns

Wir sind ein buddhistisches Zentrum der Neuen Kadampa Tradition, das vor etwa 20 Jahren in Karlsruhe gegründet wurde. Seitdem widmen wir uns der Praxis und Vermittlung einer zeitgemäßen Form der buddhistischen Lehre. Unser Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung von Meditation und Achtsamkeit – und darauf, wie sich spirituelle Praxis sinnvoll in unseren modernen Alltag integrieren lässt. Jeder ist bei uns herzlich willkommen – ganz unverbindlich.

Du kannst Meditation kennenlernen, praktische Anleitungen erhalten, wie dir Buddhas Lehre im Alltag helfen kann, oder auch tiefer in die Lehre und Praxis des Kadampa-Buddhismus eintauchen.

## Ein Geschenk für inneren Frieden

Gratis eBook downloads:

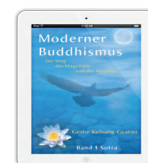
**Wie wir unser Leben verwandeln**  
**- Eine glückselige Reise**



→ [www.wiewirunserlebenverwandeln.com](http://www.wiewirunserlebenverwandeln.com)

**Moderner Buddhismus**

→ [www.modernerbuddhismus.com](http://www.modernerbuddhismus.com)



## Unsere Lehrer

### Der Gründer der Neuen Kadampa-Tradition



### Der Ehrwürdige Geshe Kelsang

**Gyatso** ist Gründer der NKT-IKBU und ein international bekannter Lehrer, voll verwirklichter Meditationsmeister und Autor einer weiten Bandbreite bemerkenswerter Bücher über den Buddhismus.

### Am Kadampa Meditationszentrum Karlsruhe



**Gen Kelsang Gogden** ist eine moderne buddhistische Nonne und die beauftragte Lehrerin am Kadampa Meditationszentrum Karlsruhe. Sie unterrichtet die meisten Veranstaltungen und wird dabei von den Teilnehmern für ihre inspirierende Klarheit geschätzt. Auf warmherzige und leicht verständliche Art vermittelt sie den Zuhörern, wie wir in unserer modernen Zeit die Lehre Buddhas, den Dharma, ganz praktisch anwenden

können, um unsere Probleme zu lösen und die innere Ruhe und das Glück zu finden, nach denen wir uns sehnen.



# MEDITATION & MODERNER BUDDHISMUS



Der Geist der andere wertschätzt,  
ist das höchste gute Herz.“



Kursübersicht Januar - August 2026

[meditation-karlsruhe.de](http://meditation-karlsruhe.de)





## Meditation & Buddhismus

**Meditation für alle – finde deine innere Ruhe und neuen Schwung**



Meditation und die Praxis von Buddhas Lehren ist eine über Jahrtausende bewährte Methode, sowohl unsere innere Erfahrung von Frieden, Wohlbefinden, Resilienz, Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu fördern, als auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern.

Indem wir regelmäßig praktizieren, vermindert sich unsere Erfahrung von Stress, Angst, Wut und Unzufriedenheit. Wir werden innerlich stärker und heilen Gefühle von Ohnmacht, Einsamkeit usw.

Für alle, die tiefer einsteigen möchten, gibt es bei uns die Möglichkeit, Buddhas Lehren systematisch zu studieren und in die Praxis umzusetzen – und so Schritt für Schritte reines, anhaltendes Glück für uns selber zu finden und eine Quelle von Weisheit und Frieden für andere zu werden.

Entdecke wie relevant und hilfreich Buddhas Lehren gerade in unserer hektischen, modernen Welt für uns sind.



## Unser Programm

### Allgemeines Programm Regelmäßige Kurse



**Di. 8:00 - 8:30 - Meditation am Morgen**  
Kraftvoll in den Tag starten

**Mi. 11:00 - 11:30 -  
Meditation in der Kulturküche**  
Inmitten des Alltags zur Ruhe kommen

**Mi. 19:30 - 21:00 -  
Meditation & Moderner Buddhismus**  
Inspirationen für ein erfülltes Leben –  
für alle, die es tiefgründiger mögen

**Do. 19:00 - 20:15 - Meditation für den Alltag**  
Gelassen und klar durch die Woche – ideal für Einsteiger

**Sa. 10:00 - 11:00 -  
Gemeinsam für eine friedvolle Welt**  
Frieden beginnt mit uns –  
ein ruhiger Geist für dich, ein Herz für die Welt

### Grundlagenprogramm - Buddhismus studieren



**Mo. 18:00 - 20:00**  
Meditations- und Studiengruppe mit der Möglichkeit, dreimal kostenlos zu schnuppern. Das systematische Studium des Buddhismus wird dir helfen, eine Grundlage für deinen inneren Weg zu anhaltendem Frieden und reinem Glück für dich und andere aufzubauen. Bei Interesse kontaktiere uns – wir teilen dir den nächsten Schnuppertermin gerne mit.



## Kurse & Veranstaltungen am Wochenende



**Warum Meditation alles verändert -  
Deinen Geist trainieren um  
deine Erfahrungen zu verändern**  
So. 11.1. / 10 - 13 Uhr

**Gelassen mit Fehlern und Scheitern umgehen  
buddhistische Meditationen gegen Versagens-  
ängste**  
So. 18.1. / 14 - 17 Uhr

**Nein sagen lernen -  
Grenzen setzen ohne zu verletzen**  
So. 15.2. / 10 - 13 Uhr

**Loslassen - wie geht das?**  
So. 8.3. / 10 - 13 Uhr

**Meditationen um dich von Scham-  
und Schuldgefühlen zu befreien**  
Sa. 21.3. / 15 - 18 Uhr

**Die Magie von Mantra entdecken**  
Sa. 29.3. / 10 - 13 Uhr

**Befreie deinen Geist -  
Wege raus aus Sorgen & Ängsten**  
mit Gastlehrerin Gen Khandro  
So. 12.4. / 14 - 17 Uhr

**Unser Herz mit Liebe füllen**  
So. 10.5. / 10 - 13 Uhr

**Einfach meditieren lernen**  
So. 31.5. / 10 - 13 Uhr

**Inspiration am Wochenende:  
Meditation für mehr Zufriedenheit und Glück**  
Sa. 20.6. / 16 - 17:30 Uhr

**Inspiration am Wochenende:  
Meditation um das ewige Grübeln zu stoppen**  
Sa. 29.8. / 16 - 17:30 Uhr

**Inspiration am Wochenende:  
Meditation für mehr inneren Frieden & Stärke  
in schwierigen Zeiten**  
Sa. 30.8. / 10 - 11:30 Uhr



## Besondere Veranstaltungen



**Glück, das uns nichts und  
niemand nehmen kann**  
Sa., 7.2. - So., 8.2.26

Buddha Shakyamuni Ermächtigung & Kommentar  
zu den Acht Glücksverheißenden Zeichen.