

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 uns kennenlernen möchten:

- 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.

Hier erfährst du mehr über uns:



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:

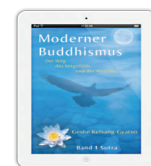
**Wie wir unser Leben verwandeln
- Eine glückselige Reise**



→ www.wiewirunserlebenverwandeln.com

Moderner Buddhismus

→ 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



Alles Glück dieser Welt entsteht aus dem Wunsch, dass andere glücklich sein mögen.“



September 2026 - Januar 2027

meditation-karlsruhe.de

Gerne einfach unverbindlich vorbeischaun!





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 Schritt 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 - Basiskurs Meditation

So. 6.9. / 10 - 13 Uhr

Innere Heilung - Retreattag zur Medizin-Buddha Praxis

Nur für diejenigen die bereits eine Medizin-Buddha Ermächtigung erhalten haben. So. 27.9. / 10 - 16 Uhr

Warum Wut niemals gewinnt - Methoden, um klar und gelassen zu bleiben

So. 4.10. / 14 - 17 Uhr

Ausgebrannt, erschöpft, mutlos? Eine buddhistische Perspektive auf Erschöpfung & positive Energie

mit Gastlehrerin Gen Gyudzhin
So. 25.10. / 14 - 17 Uhr

Wenn wir verlieren was wir lieben - Halt finden in Zeiten der Krankheit, Tod und der Vergänglichkeit des Lebens

So. 1.11. / 14 - 17 Uhr

Klar, weit und friedvoll werden

Sa. 8.11. / 10 - 13 Uhr

Du siehst, was du gelernt hast zu sehen - durch Vorstellungskraft Ängste loslassen und positive Qualitäten entwickeln

Sa. 28.11. / 15 - 18 Uhr

Die Kunst das Unvermeidbare anzunehmen - inneren Frieden in Mitten von Schwierigkeiten finden

Sa. 6.12. / 14 - 17 Uhr

Reinigung und Neubeginn – Vajrasattva Retreat für ein klares Herz: Altes loslassen, Neues begrüßen

Sa. 19.12. - So. 20.12.

Wie wir unser Leben verwandeln - Retreat zwischen den Jahren

So. 27.12. - Di. 30.12.

Meditationschallenge Mehr Fokus - mehr inneren Frieden

Meditationschallenge: Basiskurs Meditation

So. 10.1. / 10 - 13 Uhr

Meditationschallenge: 30 Minuten Meditationschallenge während der Woche

je 8:00 - 8:30 Uhr und 18:00 - 18:30 Uhr
Mo. 11.1. - Fr. 15.1.

Meditationschallenge: Meditation vertiefen - Schweigeretreat

So. 17.1. / 10 - 13 Uhr

Echte Veränderung - Buddhistische Anleitungen wie Veränderung anhaltend gelingt

So. 31.1. / 14 - 17 Uhr



Besondere Veranstaltungen



Winterfeier

So., 29.11.2026, 15 - 18 Uhr

Alle sind herzlich willkommen, unser Zentrum kennenzulernen.

Neujahrsvortrag

Fr., 1.1.2027, 15:00 - 16:30 Uhr

Neue Wege gehen - Mit Zuversicht ins neue Jahr