

## LAMA NGAWANG



Lama Ngawang Tsültrim gehört zu einer Gruppe von Lamas, die ihr Drei-Jahres-Retreat im Benchen Retreat Center in Pharping abgeschlossen haben.

Seit Sommer 2007 ist Lama Ngawang Resident-Lama in Benchen Phuntsok Ling, das unter der spirituellen Leitung von S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche steht.

Er führt verschiedene Pujas durch, erteilt Ratschläge, wenn jemand Fragen zu seiner Praxis hat und gibt Belehrungen bei Wochenendkursen.

Wenn es die Zeit erlaubt, besucht er andere Zentren und Menschen, die mit der Benchen-Gemeinschaft verbunden sind, um Dharma zu lehren.

## HERBSTRETREAT & BELEHRUNGEN

Während des Retreats (31.10. bis einschl. 04.11.) werden wir unsere Zeit vornehmlich der Shine-Praxis widmen. Shine bedeutet „friedliches Verweilen“ und ist eine grundlegende Meditationsübung, um einen stabilen Geist zu erlangen.

Am 1. Wochenende (29.-30.10.) gibt Lama Ngawang Erklärungen zur Praxis von Shine (Sanskrit Samatha: Ruhe) und Lhagtong (Sanskrit Vipassana: Einsicht), am 2. Wochenende (5.-6.11.) wird Karmapa-Guru-Yoga

das Thema sein. Meditationszeiten bzw. Belehrungen (an den Wochenenden) sind jeweils von 10 bis 12 Uhr und von 16 bis 18 Uhr.

Ergänzend zum Programm in Todtmoos wird Lama Ngawang am Freitagabend, den 28.10. um 20 Uhr in Freiburg im Tibet-Kailash-Haus Belehrungen zum „Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Angst“ geben.

## KOSTEN

<b>Kursbeitrag:</b>	gesamt 240,- € / 180,- € ermäßigt
<b>Wochenende:</b>	gesamt 60,- € / 45,- € ermäßigt
<b>Einzelne Tage:</b>	Mo. - Fr. 25,- € / 20,- € ermäßigt Sa. - So. 35,- € / 30,- € ermäßigt
<b>Verpflegung:</b>	19,- €, pro Tag (keine Ermäßigung)
<b>Unterkunft:</b>	Einzelzimmer 19,- € / Nacht Doppelzimmer 17,- € / Pers. / Nacht Schlafsaal 10,- € / Pers. / Nacht (jeweils zuzüglich Kurtaxe)

Eine verbindliche Anmeldung zur Teilnahme am Essen ist erforderlich.

Bei Buchung des ganzen Kurses oder eines kompletten Wochenendes wird ca. eine Stunde tägliche Mithilfe vorausgesetzt. (Befreiung auf Absprache)

Spezielle Ermäßigung in Sonderfällen und für Helfer ist möglich, jedoch auch nur nach vorheriger Absprache mit dem Sekretariat.

## BEZAHLUNG

Den reinen Kursbeitrag ohne Zahlung der Verpflegungs- und Unterkunftskosten bitten wir unter Angabe der Zweckbestimmung auf folgendes Konto zu überweisen:

**Sparkasse Hochrhein**  
**IBAN: DE07 6845 2290 0021 0137 43**  
**BIC: SKHRDE6WXXX**

Nachfragen und Anmeldungen unter Verwendung des nachfolgenden Coupons richten Sie bitte an:

**Karma Kagyu Chö Khor Ling e.V.**  
**Mühlematt 5, 79682 Todtmoos-Au,**  
**Tel.: 07674-1011, Fax: 07674-1082**  
**email: info@kcl-todtmoos.de**

## ANMELDECoupon

### HERBSTRETREAT UND BELEHRUNGEN VOM 29.10. - 06.11.2016

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

### ICH/WIR MELDEN UNS AN:

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

für \_\_\_\_\_ Personen

- Ich bin privat untergebracht und brauche keine Vermittlung einer Unterkunft  
Tourist-Info Todtmoos Tel. 07674-90600
- Ich wünsche eine Unterbringung im Schlafsaal mit eigenem Schlafsack
- Ich wünsche eine Unterbringung im  
 2-Bett-Zimmer  Einzelzimmer
- Ich nehme an der Verpflegung teil
- Ich bin im Förderkreis
- Ich möchte dem Förderkreis beitreten
- Ich reise mit dem Pkw an und biete \_\_\_\_\_ Mitfahrgelegenheit/en an
- Ich suche Mitfahrgelegenheit
- Überweisungsbeleg in Höhe von € \_\_\_\_\_ liegt bei.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Karma Kagyu Chö Khor Ling e.V.  
Mühlematt 5  
79682 Todtnoos-Au



*Design: Leif Nilsson, Wolfgang Nowacki*

**KARMA KAGYU CHÖ KHOR LING**

**HERBSTRETREAT  
&  
BELHRUNGEN  
VOM 29.10. – 06.11.2016**



**MIT LAMA NGAWANG**