



# Buddhismus – Weisheit im Alltag

mit Lharampa Tenzin Kalden und Thomas Lempert

An diesem Abend werden «Lu Jong - Tibetisches Heilyoga, Meditation" und «Buddhistische Philosophie und Psychologie» vermittelt und praktiziert. Der Buddhismus öffnet den Geist für ein vollkommen anderes Verständnis vom Leben und vom Universum. Menschen haben die Fähigkeit, sich selbst und damit ihr Leben zu hinterfragen und zum Besseren zu ändern. Der Buddhismus bietet dazu viele praktischen Methoden, die darauf ausgerichtet sind, unser Bewusstsein zu erweitern.

**Daten 2021-2** . 23.August . 6.September . 20.September . 4.Oktober . 18.Oktober . 1.November . 15.November . 29.November . 6.Dezember . 20.Dezember

## Jeweils Montag Abend

- Zeit 19.00 - 20.30 Uhr (90 Minuten)
- Kurs Kosten CHF 350 . für 10 Abende
- Ort im «Frei Raum» . Rain 65 . 5000 Aarau
- Anmeldung bei Annina Elisabeth Züllig . [info@adfontes.ch](mailto:info@adfontes.ch) . 079 708 88 80 . [adfontes.ch](http://adfontes.ch) . [slowdown.guru](http://slowdown.guru)

## Leitung an den Abenden

23.August mit Tenzin . 6.September mit Thomas . 20.September mit Tenzin . 4.Oktober mit Thomas . 18.Oktober mit Tenzin . 1.November mit Thomas . 15.November mit Thomas . 29.November mit Tenzin . 6.Dezember mit Thomas . 20.Dezember mit Tenzin.

## Lharampa Tenzin Kalden

In Tibet geboren. Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien, und schloss das Studium der fünf grossen Wissenschaften des Buddhismus ab. Seit 2010 leitet er in deutscher Sprache Ausbildungen in buddhistischer Philosophie, Psychologie und Meditation. Mehr Infos unter [www.lharampa-tenzin.ch](http://www.lharampa-tenzin.ch).

## Thomas Lempert

Spirituelle Praxis seit dem zwanzigsten Lebensjahr vor allem im Buddhismus, anfänglich in der Theravada-Tradition. Seine Hauptlehrer sind heute u.a. der im Westen lehrende Tulku Lobsang Rinpoche und in Nordindien Choekyi Nangpa Rinpoche. Thomas ist studierter Theologe, Meditationslehrer, Coach und Psychotherapeut. Mehr Infos unter [www.buddhistische-psychologie.ch](http://www.buddhistische-psychologie.ch).

