



## Liebe Kinder und Jugendliche

Buddhisten und Buddhistinnen orientieren ihr Leben an den ‚Drei Juwelen‘ (könchog sum). Das sind Buddha (sangye), seine Lehre (chös) und die buddhistische Gemeinschaft (gendün). Diese buddhistische Haltung kann unter anderem mit der Ausführung von Niederwerfungen verinnerlicht werden. In den folgenden Workshops wollen wir die Niederwerfungen über den bisher einfachen Bewegungsablauf hinaus, sehr sorgfältig bezüglich Position, Form und Bedeutung üben.

<b>Thema: Die ‚Drei Juwelen‘</b>	<b>Neues Thema folgt später</b>
<b>Daten: 01.04.2017, 10.06.2017</b>	<b>23.09.2017, 04.11.2017</b>

### Programm

- 10.30 Uhr Begrüssung im Kultraum des Klosters
- 11.00 Uhr ‚Drei Juwelen‘: Buddha (sangye), seine Lehre (chös) und die buddhistische Gemeinschaft (gendün).
- 11.45 Uhr Pause  
Fortsetzung ‚Drei Juwelen‘
- 12.45 Uhr Gemeinsames Mittagessen im Kloster
- 13.45 Uhr Legende  
Umsetzung der ‚Drei Juwelen‘ in Form von Niederwerfungen
- 15.15 Uhr Pause  
Diskussion, Frage/Antwort, Umsetzung im Alltag
- 16.00 Uhr Ende der Veranstaltung

**Hinweise:** Der Tag im Tibet-Institut ist eine Gelegenheit für alle, die tibetische Tschuba anzuziehen und Tibetisch zu sprechen (unabhängig davon, wie gut ihr es könnt). Wir wissen, dass viele unter euch zweisprachig sind und deshalb werden wir nach Bedarf auch alles ins Deutsche übersetzen. Das Mindestalter beträgt 7 Jahre.

**Wir freuen uns auf dich!** Bitte melde dich spätestens vier Wochen vor dem Anlass an unter Tel.: 052 - 383 17 29 oder Email: [info@tibet-institut.ch](mailto:info@tibet-institut.ch)

Herzliche Grüsse und bis bald

Der Stiftungsrat und die Mönchsgemeinschaft des Tibet-Instituts Rikon

