



Buddhismus-Workshops 2025

Liebe Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrpersonen und Schulleitungen

In der Schule und in der Freizeit gibt es jeden Tag verschiedene Herausforderungen zu meistern. Einerseits sagen die Lehrpersonen, ihr müsst im Unterricht aufpassen und eure Eltern erhoffen sich von euch, dass ihr gute Noten schreibt. Andererseits wächst ihr zwischen zwei Kulturen, der schweizerischen und der tibetischen Kultur, auf und habt zeitgleich auch Kontakt zu Mitschülerinnen und Mitschülern aus anderen Kulturen. Da wird von euch erwartet, dass ihr eure Kultur bewahrt, aber auch offen und freundlich mit anderen umgeht. Es ist nicht immer leicht, dabei nicht gestresst zu sein oder gar Angst zu haben, etwas nicht richtig zu machen oder zu verpassen.

In diesem Workshop lernen wir Techniken aus unserer reichen Kultur kennen, die uns helfen, mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen. Wir lauschen einer Geschichte, lernen unsere Bräuche kennen und versuchen Rituale in unseren Alltag einzubauen, die helfen können.

Thema: Buddhismus im Alltag umsetzen

Daten: 5. April 2025, 17. Mai 2025, 23. August 2025, 1. November 2025

Programm für Kinder und Jugendliche

10.00	Begrüssung und Kyandro - Gebet der Zuflucht
10.30	Lerneinheit 30'
	Lerneinheit 30'
	Bibliothek entdecken
12.15	Mittagessen
13.15	Kora – Umrundung des Klosters und Legende
	Lerneinheit 30'
	Lerneinheit 30'
15.15	Pause
15.30	Diskussion, Frage/Antwort, Umsetzung im Alltag
16.00	Ende der Veranstaltung

Parallel zum Workshop: Weiterbildungsangebot für Eltern, Lehrpersonen, Schulleitungen

14.15	Erläuterung zu den Inhalten des Workshops
15.00	Frage/Antwort
15.30	Ende

Teilnahmebedingung: mind. 7 Jahre, max. 18 Jahre

Anmeldung: 052 383 17 29 oder info@tibet-institut.ch

Sprache und Kleidung: Der Tag im Tibet-Institut ist eine Gelegenheit für alle, sich tibetisch zu kleiden und so viel wie möglich Tibetisch zu hören und/oder zu sprechen. Wir wissen, dass viele unter euch zweisprachig sind und deshalb führen wir den Tag zweisprachig durch (dt./tib.).

Wir freuen uns auf euch wünschen allen einen spannenden und lehrreichen Tag am Tibet-Institut.