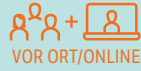


HÖHEPUNKTE

Ein Leben, drei Welten

Ein außergewöhnliches Leben in Tibet,
Indien und Deutschland
Mit S.E. Dagab Kyabgön Rinpoche



Dharma Mati Berlin und online
15:00–17:00 Uhr

18.4. MIT SIGNIERSTUNDE

S.E. Kyabjé Yongzin Ling Rinpoche

Der Weg zu Mitgefühl und Weisheit
Wochenend-Retreat



Dharma Mati Berlin und online

2.+3.5.

Deep Listening

Das Unausgesprochene hören



Mit Jens Pingel
21.+22.2. Dharma Mati Berlin

Der Übergang vom Leben zum Tod

Was passiert, wenn wir sterben?



Mit Beate Dirkschnieder und Jens Pingel
27.–29.3. Dharma Mati Berlin

rigpa.de/hoehepunkte

HÖHEPUNKTE

I.E. Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche

Shamatha & Vipashyana
Frühjahrs-Retreat



Dharma Mati Berlin

22.–25.5.

Kenne deinen Geist, verwandle dein Leben

In den Fußspuren des Buddha



Mit Jan van der Breggen
24.–26.4. Dharma Mati Berlin und online

Das Herz öffnen

Die Kraft der liebenden Güte



Mit Andrew Warr
8.–10.5. Rigpa-Zentrum München und online

Selbstheilungskräfte stärken

Einführung in die Tibetische Medizin



Mit Ärzten des *Tibetischen Instituts für Medizin und Astrologie*
3.6. Dharma Mati Berlin

rigpa.de/hoehepunkte

MEDITATION & BUDDHISMUS

Frieden, Zuversicht und Liebe in einer zerbrechlichen Welt stärken

Meditations-Wochenende



Mit Ian Ives
Rigpa-Zentrum Heidelberg und online

14.+15.3.

bodhi

BODHI MOMENT & MEDITATIONSKURS

Ab 2026 in Berlin, Heidelberg, Köln und Wiesbaden –
und bald auch in weiteren Rigpa-Zentren
bodhi.rigpa.de

BODHI MOMENT

Stress lass nach –
Ist in deinem Leben manchmal ganz schön viel los?



Obwohl wir nach Wegen suchen, unseren Geist klarer und ruhiger
werden zu lassen, sind unsere Gedanken und Gefühle oft
aufgewühlt. Der halbtägige Bodhi Moment erforscht erste Schritte
zu nachhaltiger Entspannung und Selbstmitgefühl.

CLEAR MIND MEDITATIONSKURS

Den Geist nach Hause bringen –
Meditation vertiefen

bodhi.rigpa.de

ONLINE MEDITATIONEN

drop-in Meditationen



Komm zur Ruhe und verbringe Zeit mit
dir selbst - ganz einfach von zuhause
aus. Erfahrene Meditationslehrer*innen
leiten diese Online-Meditationen mit
verschiedenen Schwerpunkten und
stehen für Fragen zur Verfügung.



EINTRITT FREI

Gemeinsame Morgenmeditation

Mo – Fr 7:30 – 8:15 | rigpa.de/morgenmeditation

Kraft der Stille

Gemeinsame Abendmeditation | Di 19:00 – 20:00

Meditation der liebenden Güte

Do 19:00 – 20:00

Tonglen Meditation

Eine Mitgefühlspraxis | Do 20:00 – 20:30

Heilsame Kraftquelle

Meditation bei Verlust und Krankheit | Fr 18:30 – 19:30

rigpa.de/online

Dharma Mati

Das Dharma Mati ist Rigpas
Stadtzentrum in Berlin-Charlottenburg
und wurde im Jahr 2007 eröffnet. Seitdem
wird es von zahlreichen Besucher*innen
als ein Ort der Stille und Inspiration im
Trubel Berlins sehr geschätzt.

Kontakt

Tel. 030 232 550 10
Mo–Fr 12:00–16:00
info@rigpa.de



rigpa.de/dharma-mati

LOTUS LOUNGE



Café, Restaurant, Shop, vegetarische Küche,
Kaffee & Kuchen und vieles mehr.

GÄSTEHAUS



Einfache, komfortabel ausgestattete Einzel- und
Doppelzimmer in verschiedenen Größen.

RAUMVERMIETUNG



Moderne Veranstaltungsräume individuell
ausgestattet. Hauseigenes Catering möglich.

KONTAKT



Tel. 030 232 55010, info@rigpa.de
Mo–Fr 12:00–16:00

Über uns

Rigpa wurde 1979 von dem tibetisch-buddhistischen Lehrer Sogyal Rinpoche gegründet. In Deutschland ist der Rigpa e.V. seit über 30 Jahren ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Rigpa ist offen für alle Schulen des Buddhismus und schafft eine Umgebung, in der diese Lehren erforscht und erfahren werden können.

Unser Veranstaltungsangebot in 17 Städten richtet sich an Neugierige, Meditationsanfänger*innen, Menschen in Krisensituationen, Philosophie-Interessierte und langjährige buddhistische Praktizierende. In unseren Zentren, Gruppen und online sind alle willkommen.

Mitglied werden

Jede*r kann Mitglied des Rigpa e.V. werden. Mit einem monatlichen Mitgliedsbeitrag unterstützt du unsere Arbeit und unsere Vision, die buddhistischen Lehren im Westen zugänglich zu machen. Dafür erhältst du kostenfreie bzw. vergünstigte Teilnahme an unseren Programmen, kostenlosen Zugang zur Video-Plattform Prajna, u. v. m.

Kontakt

Rigpa e.V.
Soorstraße 85
14050 Berlin

Tel. 030 232 550 10
Mo – Fr 12:00 – 16:00

info@rigpa.de
www.rigpa.de
Instagram: rigpa_germany



rigpa.de

rigpa.de/mitgliedschaft

Du möchtest immer
aktuell informiert sein?
Melde dich zu unserem
Newsletter an.



rigpa.de/newsletter

Rigpa ist in 17 deutschen Städten mit Zentren und Gruppen vertreten. Viele von ihnen haben ein eigenes Kurs- und Veranstaltungsangebot.

AACHEN

0241 872453
aachen@rigpa.de
rigpa.de/aachen

BAD SAAROW

Sukhavati – Zentrum für
Spiritual Care
badsaarow@rigpa.de
rigpa.de/bad-saarow

BERLIN

030 23255010
(Mo–Fr, 12–16:00)
info@rigpa.de
rigpa.de/berlin

BREMEN

0421 73486
bremen@rigpa.de
rigpa.de/bremen

BIELEFELD

05231 3051415
bielefeld@rigpa.de
rigpa.de/bielefeld

DÜSSELDORF

0173 6284504
duesseldorf@rigpa.de
rigpa.de/duesseldorf

FRANKFURT

0172 3695867
frankfurt@rigpa.de
rigpa.de/frankfurt

FREIBURG

freiburg@rigpa.de
rigpa.de/freiburg

FÜRTH

0151 23642708
franken@rigpa.de
rigpa.de/fuerth

HAMBURG

0170 9840551
hamburg@rigpa.de
rigpa.de/hamburg

HANNOVER

0171 8584852
hannover@rigpa.de
rigpa.de/hannover

HEIDELBERG

0173 6336831
heidelberg@rigpa.de
rigpa.de/heidelberg

KASSEL

kassel@rigpa.de
rigpa.de/kassel

KÖLN

0221 5890425
koeln@rigpa.de
rigpa.de/koeln

MÜNCHEN

089 81039934
muenchen@rigpa.de
rigpa.de/muenchen

STUTTGART

07042 92516
stuttgart@rigpa.de
rigpa.de/stuttgart

WIESBADEN

0163 3171284
wiesbaden@rigpa.de
rigpa.de/wiesbaden

rigpa.de/zentren



Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben

Jetzt auch als Hörbuch
bei allen großen Anbietern und
Auszüge aus dem Hörbuch auf
unseren YouTube-Kanal.

NEUER KURS ZUM BUCH

rigpa.de/leben-und-sterben

Gebetswünsche

Manchmal läuft im Leben von uns selbst und unseren Liebsten nicht alles rund und wir wünschen uns Unterstützung, die über gewöhnliche Hilfe hinausgeht. In den Rigpa-Zentren und Gruppen von Praktizierenden in Deutschland und international wird täglich für Menschen gebetet, die krank sind, Schwierigkeiten erleben, im Sterben liegen oder kürzlich verstorben sind. Du kannst Gebete und Praktiken für dich selbst, Freund*innen oder Angehörige erbitten, unabhängig von Glauben und

rigpa.de/gebetswuensche

Rigpé Yeshé

Rigpas Kinder- und Familienangebot

Kinder, Teenager und Familien sind ein wichtiger Teil der Rigpa-Community. Mit dem Programm von Rigpé Yeshé können sie alle einen freudvollen und authentischen spirituellen Pfad erleben. Kinder und Teenager lernen, sich selbst besser zu verstehen und ihre eigenen inneren Ressourcen zu entdecken.

rigpa.de/rigpeyeshe

Als *Sangha* (Sanskrit) oder *gendün* (tibetisch) bezeichnen wir die Gemeinschaft der spirituellen Freund*innen, mit denen wir gemeinsam den buddhistischen Pfad beschreiten. Sie gibt uns den Rahmen und die Unterstützung für unseren Weg.

WAS PASSIERT WENN WIR STERBEN?

Einführung in die tibetisch-buddhistische Sicht auf
Lebende und Tod
Mit Beate Dirkschneider
21.+ 22.2. Rigpa-Zentrum Frankfurt



VOR ORT

DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN UND VOM STERBEN

Ein Reiseführer durch Leben und Tod
Mit Karin Behrendt
30.5. Rigpa-Zentrum Fürth



VOR ORT

NGÖNDRO-WOCHENENDE

Bodhichitta im Rahmen der Ngöndro-Praxis
Mit Karin Behrendt & Ngöndro-Netzwerk-Team
4.+5.7. Rigpa-Zentrum Düsseldorf und online



VOR ORT/ONLINE

DER WEG DER GROSSEN VOLLKOMMENHEIT

Jahr 3 (2025/26): Bodhichitta
Mit Live-Sitzungen und Studiengruppen
Informationen und Anmeldung: rigpa.de/aepe



VOR ORT/ONLINE

ONLINE NGÖNDRO-SPRECHSTUNDE

Kläre deine Fragen mit erfahrenen Kursleiter*innen
Am 1. und 3. Freitag des Monats, 17:00–18:00



ONLINE

ONLINE NGÖNDRO-PRAxis

Gemeinsame Longchen Nyingtik Ngöndro-Praxis
Am 2. Dienstag des Monats, 19:00–20:30



ONLINE

NGÖNDRO-PRAxisSTAGE

Longchen Nyingtik Ngöndro gemeinsam vertiefen
Am 3. Samstag des Monats, 10:00–15:00
Dharma Mati Berlin und online



VOR ORT/ONLINE

VAJRAYANA-PRAxis RUND UM LOSAR

Tendrel Nyesel Drupchö mit Valerie Baker und Lama Yönten
26.2.–4.3. Dharma Mati Berlin und online
Yang Nyi Pudri Praxis-Streaming
11.–17.2. Dharma Mati Berlin
28.3.–5.4. Rigpa-Zentrum München



VOR ORT/ONLINE

rigpa.de/sangha

2026

Programm
Januar–August



RIGPA



Wir sind, was wir denken.

Alles, was wir sind, entsteht mit
unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken
schaffen wir die Welt.

— Buddha