



Hamburg e.V.

# Buddhistisches Stadt-Zentrum

Liebe • Kraft • Weisheit

In der Tradition von Dr. Sylvia Kolk



**Herzlich willkommen im Buddhistischen Stadt-Zentrum.**  
Wir begrüßen dich an diesem Ort des Innehaltens,  
der Selbsterforschung und des individuellen und  
gemeinschaftlichen Wachstums - an diesem Zufluchtsort für  
Herz und Geist.

Bahrenfelder Straße 201b • 1. und 2. Innenhof • 22765 Hamburg-Ottensen  
☎ 040-41 35 83 95 • ✉ [buero@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de](mailto:buero@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de)

🌐 [www.buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de](http://www.buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de)

📷 @buddh.\_stadt\_zentrum\_hh

📘 @BuddhistischesZentrumHamburg

# Buddhistisches Stadt-Zentrum

Liebe • Kraft • Weisheit



**Unser** Zentrum folgt der Theravada-Tradition der Ehrwürdigen Ayya Khema (1923-1997) in der von Dr. Sylvia Kolk weiterentwickelten Form. Sylvia Kolk gründete 2004 das Buddhistische Stadt-Zentrum und war bis Ende 2020 dessen spirituelle Leiterin. Ziele unserer meditativen Praxis sind innere Freiheit und innerer Frieden, um so zum äußeren Frieden beitragen zu können.

**Bei** uns sind alle Menschen willkommen, die an einer alltagsbezogenen und zeitgemäßen buddhistischen Spiritualität interessiert sind.

**Das** langfristig und vertiefend angelegte Kursangebot Buddhistische Stadt-Praxis bildet das Herzstück unseres Programms. Das Konzept hierfür entwickelte Dr. Sylvia Kolk im Jahr 1999. Seitdem inspirieren und unterstützen die Stadt-Praxis-Kurse ihre zahlreichen Teilnehmer\*innen dabei, buddhistische Methoden, insbesondere die Meditation und hilfreiche geistige Haltungen, in ihren Alltag zu integrieren.

**Unser** Veranstaltungsprogramm beinhaltet darüber hinaus Vorträge, Übungstage, Seminare und Workshops mit Bezug zur buddhistischen Lehre sowie zu Themen aus den Bereichen Umwelt, Gesellschaft, Kultur und Politik.

**Das** aktuelle Programm findest du auf unserer Webseite. Die offene Meditation am Dienstagabend bietet eine gute Gelegenheit, das Zentrum und seine Atmosphäre kennenzulernen.



Webseite



**Hierüber** kannst du unseren Newsletter abonnieren. Darin erfährst du alles über unsere Veranstaltungen, das Kursprogramm und aktuelle Newsletter Entwicklungen in unserem Zentrum.

**Wir freuen uns auf deinen Besuch!**