



Kosten: 12 €, ermäßigt 10 €
Sieben auf einen Streich: 60 €
Zeit: 19.00 Uhr – 20.45 Uhr
Ort: Buddhistisches Stadt-Zentrum
Hamburg

Wir bitten um **Anmeldung** per
E-Mail [buero@buddhistisches-
stadt-zentrum-hamburg.de](mailto:buero@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de)

**Die Stadt-Praxis-Leiter*innen sind
autorisiert durch
Sylvia Kolk, die das Konzept zur
Stadt-Praxis entworfen und
kontinuierlich weiterentwickelt
hat. Alle zusammen sind aktiv und
vernetzt im bundesweiten
Netzwerk der Stadt-Praxis-
Leiter*innen.**



**Buddhistisches Stadt-
Zentrum Hamburg e.V.**

Liebe – Kraft – Weisheit
Spirituelle Leitung: Dr. Sylvia Kolk
Bahrenfelder Str. 201b,
1. und 2. Innenhof
22765 Hamburg Ottensen

Buddhistisch-Philosophische Vortragsreihe

Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht!

Die buddhistische Lehre bietet praktische Anweisungen für die Entwicklung von Herz und Geist, so dass wir – auch in einer komplexer werdenden Welt – die Dinge klar sehen sowie gelassen und erfüllt leben können und entsprechend wirksam werden. Diese gemeinsame Vortragsreihe der Stadt-Praxis-Leiter*innen des Buddhistischen Stadt-Zentrums Hamburg umfasst einige der wesentlichen Belehrungen des Buddha in sieben Vorträgen.

Ein Abend integriert Vortrag, Meditation und Austausch, und für Motivierte gibt es eine Übungsaufgabe für den Alltag.

Die Reihe eignet sich sowohl für den Einstieg als auch zur Inspiration, Erinnerung und Vertiefung einzelner Themen.

Fr, 15. Mai 2020 – Uwe Mainzer – ONLINE!

Ich lehre nur Eines! Wie der Buddha seine Lehre auf den Punkt brachte!

Uwe Mainzer, Unternehmensberater und Managementtrainer.

Er engagiert sich, die Buddhistische Ethik und Praxis sowohl in die Wirtschaft als auch in den Alltag zu integrieren. Humor, Optimismus, Empathie und Toleranz zeichnen ihn aus.

Fr, 5. Juni 2020 – Annette-Susanne Hecker – ONLINE!

Vergänglichkeit – Annäherung an die Natur des Geistes

Annette-Susanne Hecker, seit vielen Jahren als Psychologin im Hospizbereich tätig – wo ihre Herzensthemen „Vergänglichkeit und Verbundenheit“ im Zentrum stehen.

So, 18. Oktober 2020 – Sylvia Kolk

Die Nicht-Ich-Lehre im 21. Jahrhundert: Vom Ego zum Öko

Sylvia Kolk, derzeitiger Schwerpunkt: In der Begegnung mit anderen der Transformation des Bewusstseins Ausdruck geben. Heute schon etwas für eine lebenswerte Zukunft tun.

Fr, 13. November 2020 – Sabine Madani

Wut - treibende Kraft zur Veränderung?

Sabine Madani, Mutter, Großmutter, Sozialpädagogin, Yogalehrerin, MBSR-Lehrerin. Ihr Interesse und ihre Hingabe gelten dem Yoga und dem Buddhismus. Ihre größte Freude ist, sich auf diesem Weg mit anderen Menschen zu verbinden.

So, 13. Dezember 2020 – Paul Stammeier

Angst – hilfreich oder hemmend?

Paul Stammeier, fromm-atheistisch und vielfältig christlich-buddhistisch-schamanisch-naturalistisch beeinflusst und angeregt.

Fr, 15. Januar 2021 – Gaby Wegener

Die Paramitas - Ein Stufenweg des Erwachens

Gaby Wegener, auf der Suche nach dem mittleren Weg auch im Alltag: zwischen Stadt und Land pendelnd, zwischen Engagement und Rückzug. Beruflich beschäftigt zwischen Beratung und Loslassen-Können.