



**Kosten:** 12 €, ermäßigt 10 €  
**Sieben auf einen Streich:** 60 €  
**Zeit:** 19.00 Uhr – 21.15 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.

**So, 10. Mai 2020 – Uwe Mainzer**

**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**

**Vergänglichkeit – Annäherung an die Natur des Geistes**

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

**So, 5. Juli 2020 – Marlis Wenkens**

**Achtsamkeit - nicht ganz so simpel, wie vielleicht gedacht!**

**Marlis Wenkens**, Tanztherapeutin, leidenschaftliche Tänzerin, Erwachsenenbildnerin. Von Herzen gern Begleiterin auf dem Weg innerer und äußerer Bewegungen.

**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.