

Yoga

Academy

Winterthur

LHARAMPA TENZIN KALDEN

**SELF-LEADERSHIP
BUDDHISTISCHE
PSYCHOLOGIE
2027**



A scenic landscape photograph showing a dense forest of evergreen trees in the foreground and middle ground. In the background, there are rolling green hills and mountains under a clear blue sky. A bright green, open field is visible in the middle distance. The text is overlaid in the center of the image.

KLARHEIT GELASSENHEIT & MENTALE STÄRKE



LHARAMPA TENZIN KALDEN

Der buddhistische Mönch Lharampa Tenzin Kalden, 1972 in Tibet geboren, lebt in der Schweiz. Mit elf Jahren trat er ins Mönchsleben ein und absolvierte eine 17-jährige Ausbildung an der Klosteruniversität Sera. 2012 schloss er ein Masterstudium in «Spiritualität im interreligiösen Prozess» ab. Seit 15 Jahren vermittelt er erfolgreich buddhistische Lehren in der Schweiz und in Europa. Seine Belehrungen sind wie ein kostbares Juwel und wirken lebensverändernd.

SELF-LEADERSHIP

Die Kunst, sich selbst zu führen. Ein Lehrgang basierend auf buddhistischer Psychologie. Innere Stärke beginnt im Geist. Lerne mit bewährten buddhistischen Techniken, Klarheit zu finden, souverän zu handeln und fokussiert zu bleiben. Echtes Self-Leadership für mehr Gelassenheit und Resilienz in deinem Alltag.



UNTERRICHTS-MODULE

Buddhas Lehren über den Körper und Geist

**Die Lehre des Buddha über den Umgang
mit Leiden**

Die Leerheit und abhängiges Entstehen

Die vier Siegel des Dharma

Die fünf Ur-Weisheiten unseres Geistes

**Das Karma-Training mit den vier
Gegenmitteln**

Die Schulung des Gebens und Nehmens

**Relativer Bodhi-Geist und ultimativer
Bodhi-Geist**

Atem- und Meditationstechniken

MODUL-TERMINE

jeweils samstags, 09:00-12:00 Uhr

06. März 2027
03. April 2027
08. Mai 2027
05. Juni 2027
03. Juli 2027
21. August 2027
18. September 2027
23. Oktober 2027
13. November 2027
04. Dezember 2027

Yoga Academy Winterthur
Dialogplatz 10 (1. Stock)
8400 Winterthur

Teilnahme: Präsenz (Winterthur) oder LIVE-ONLINE (Zoom)

Die Module werden aufgezeichnet und als Video sowie Audio zur Verfügung gestellt.

Kosten: CHF 2'250.- (inkl. Handout)

Anmeldung: behappy@yoga-academy-winterthur.ch

