

Yoga

Academy

Winterthur

LHARAMPA TENZIN KALDEN



**SELF-LEADERSHIP  
BUDDHISTISCHE  
PSYCHOLOGIE  
2027**



A scenic view of a mountain landscape. In the foreground, a large, dark green evergreen tree stands prominently on the left. The middle ground features a lush green valley with a winding path or road. In the background, there are rolling mountains under a clear blue sky. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# **KLARHEIT GELASSENHEIT & MENTALE STÄRKE**





## **LHARAMPA TENZIN KALDEN**

**Der buddhistische Mönch Lharampa Tenzin Kalden, 1972 in Tibet geboren, lebt in der Schweiz. Er trat mit 11 Jahren ins Mönchsleben ein und absolvierte eine 17-jährige Ausbildung an der Klosteruniversität Sera und erreichte die höchste Stufe, den Lharampa. 2015 schloss er an der Universität Salzburg ein Masterstudium in "Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess" ab. Seit 15 Jahren vermittelt er erfolgreich buddhistische Lehren in der Schweiz und Europa.**

# 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

- Die Einsicht der Leerheit und abhängigen Entstehung
- Der Unterschied zwischen Gedanken und dem zeitlosen Gewahrsein
- Die fünf Kräfte des Geistetrainings
- Die eigenen Körper, Gedanken und Gefühle bewusster wahrnehmen
- Gelassener Umgang mit Stress und Problemen
- Emotionen bewusster regulieren
- Die Entwicklung von Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl
- Das Karma-Training mit den vier Gegenkräften
- Das Umwandeln von Widrigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung
- Die Schulung des Gebens und Nehmens
- 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](mailto:behappy@yoga-academy-winterthur.ch)**

