

„Mit Buddha & Co. zu Gelassenheit und Glück!“ – Eine humorvolle Einführung in die Weltsicht des Buddhismus und die Kunst des guten Lebens (mit praktischen Tipps für den Alltag!)

Kursnummer 26L138218

Beginn Donnerstag, 24.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.62

Dozent Dr. Torsten Reters

Kursentgelt 7,00 €

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben und Glückserleben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (E. Fromm: "Die Kunst des Liebens", Paul Watzlawick: "Anleitung zum Unglücklichsein") diskutiert.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

24.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.62

[zur Kursdetail-Seite](#)