



PRAXISTERMINE 1. Halbjahr 2026

WIEN

Kontakt: Renate Cervik-Kremminger (Tel. +43 660 345 33 74)
Heide Mitsche (Tel. +43 650 315 65 57)

Wo: Buddhistisches Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien, („Drikung Gompa“)
und auf Zoom

Link: <https://us06web.zoom.us/j/89159440659?pwd=T0YvZWQwVXZSS2RlclZKdW1QZ1ZOdz09>

Meeting-ID: 891 5944 0659 Kenncode: 643622

Praxis: 18:30 –20:00 h Reinigungsatmung, Tsa Lung, Shine, Ngöndro, Innere Zuflucht, kontemplative Atemtechniken und weitere Dzogchen Praktiken

EinsteigerInnen / interessierte Personen werden gebeten bereits um **18 Uhr** in der Gompa zu sein und vorab telefonisch Bescheid zu geben – Kontakt siehe oben.

Wann: *jeweils an Montagen, 14-tägig (ausgenommen an Feiertagen)*

12. Januar	18.30 h bis 20:00 h	20. April	18.30 h bis 20:00 h
26. Januar	18.30 h bis 20:00 h	04. Mai	18.30 h bis 20:00 h
09. Februar	18.30 h bis 20:00 h	18. Mai	18.30 h bis 20:00 h
23. Februar	18.30 h bis 20:00 h	01. Juni	18.30 h bis 20:00 h
09. März	18.30 h bis 20:00 h	15. Juni	18.30 h bis 20:00 h
23. März	18.30 h bis 20:00 h	29. Juni	18.30 h bis 20:00 h

NEUN WINDE

Wochenendseminar mit Wolfgang Krebs
vom 27. Februar – 1. März 2026 in der Drikung Gompa, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

TRANSFORMATION UNSERER NEGATIVEN EMOTIONEN DURCH DIE SECHS LOKAS

Seminar mit Tenzin Wangyal Rinpoche
vom 09. – 10. Mai 2026 im Dialoghotel „Am Spiegeln“;
Johann-Hörbiger-Gasse 30, 1230 Wien

Anmeldung: info@ligmincha.at oder über www.ligmincha.at

GRAZ – Kontakt: Eva Stegmüller (Tel: +43 681 201 686 92)

VORARLBERG – Kontakt: Guntram Ferstl (Tel: +436504080300; guntram.ferstl@gmx.at;