



Kinderkurse 2025 in Österreich

Mit dem Zentrumsbetrieb in Dhamma Mudita finden ab sofort regelmäßig mehrtägige Kinderkurse statt. Darüber hinaus findet im Herbst in Innsbruck ein 1-Tageskurs statt.

Hier die Termine für 2025:

- **13.–15. Juni, Dhamma Mudita.** Anapana-Kurs für Mädchen von 8-12 Jahren und Jungs von 8-17 Jahren.
- **26.–28. September, Dhamma Mudita.** Anapana-Kurs für Mädchen von 8-17 Jahren und Jungs von 8-12 Jahren.
- **25. Oktober, Innsbruck.** Anapana-Kurs für Mädchen und Jungs von 8 – 17 Jahren.

Die Kinderkurse in Dhamma Mudita starten jeweils am Freitagabend und enden am Sonntagmittag, sodass sie auch außerhalb der Schulferien besucht werden können. Die Kurse sind offen für alle Kinder ab acht Jahren, ob mit oder ohne Erfahrung in Meditation, und für alle Erwachsenen, die bereits an einem 10-Tage-Kurs teilgenommen haben und gerne im Zentrum oder im Kurs mithelfen möchten.

Voraussetzung für die Teilnahme der Kinder ist, dass sie aus eigenem Wunsch zum Kurs kommen. Die Kinder meditieren gemeinsam sieben Mal täglich eine halbe Stunde. In der freien Zeit dazwischen gibt es ein vielseitiges Programm mit kurzweiligen Aktivitäten, z.B. Basteln, Theater, Sport und Spiele.

Die Erwachsenen meditieren drei Stunden am Tag und haben einen anderen Tagesablauf. Sie helfen in der Küche, im Haus, im Garten oder als Betreuende im

Kinderkurs. Für alle Helferinnen und Helfer, die eine betreuende Funktion übernehmen, gibt es vor Kursbeginn eine Einführung.

Weitere Informationen für die Kinder sind auf der Homepage von Dhamma Mudita unter dem Abschnitt "[Kinderkurse](#)" erhältlich oder auch in diesem [Folder zum Download](#). Kinder und Erwachsene können sich [hier](#) anmelden.

Mit herzlichen Grüßen und in Vorfreude auf diese besondere Zeit,

das Kinderkurs-Team