

Der erste mehrtägige Kinderkurs in Österreich war ein voller Erfolg!

Vom 13. bis zum 15. Juni 2025 fand der erste mehrtägige Kurs für Kinder und Jugendliche in Dhamma Mudita statt. Mit fünfzehn Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 – 14 Jahren und ähnlich vielen Helferinnen und Helfern war der Kurs bei strahlendem Sonnenschein gut besucht.

Die Kinder und Jugendlichen erlernten hierbei die Anapana-Meditation in Form 30-minütiger Meditationseinheiten.



Zwischen den Meditationseinheiten gab es viel Raum für Bewegung, Kreativität und Spiel. Weitere Bilder und Informationen zu diesem Kurs findest du als Bericht im Anhang ab Seite 3.

Nach diesem so erfolgreichen ersten Kurs laufen schon die Vorbereitungen für den nächsten **Kinder- und Jugendlichen-Kurs in Dhamma Mudita vom 26. – 28. September 2025**. Die Anmeldung zum Kurs ist bereits geöffnet und das Kinderkurskomitee freut sich über Anmeldungen von Kindern, Jugendlichen sowie Helfenden über das [Kursprogramm](#).

Weitere Informationen zu den Kinder- und Jugendkursen findest du [hier](#).

Impressionen zum Kinderkurs vom 13. -15. Juni 2025 in Dhamma Mudita

Neben dem Meditieren gab es vielfältige weitere Aktivitäten. Die Lauben der Gebäude M2 (Mädchen) und M4 (Jungs) waren bei den warmen Temperaturen perfekt geeignet für Bastelaktivitäten. Aus leichtem Holz wurden mit viel Geschick Segelflieger gebastelt. Auch die anderen Bastelergebnisse waren liebevoll gestaltet.



Das Fliegen-lassen der Segelflieger bereitete viel Freude :-)



Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt, die Abgebildeten haben einer Verwendung für interne Zwecke durch unseren Verein zugestimmt, eine Verwendung außerhalb der Vereinsaktivitäten ist nicht erlaubt.

Ein motiviertes und gut gelauntes Küchenteam sorgte bei den Kindern und Jugendlichen für guten Appetit.



Ein besonders kulinarisches Highlight war die von den Kindern und Jugendlichen eigene gestaltete Pizza. So kam jede/r zu seine/r Wunschkpizza!



Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt, die Abgebildeten haben einer Verwendung für interne Zwecke durch unseren Verein zugestimmt, eine Verwendung außerhalb der Vereinsaktivitäten ist nicht erlaubt.

Einen kreativen Höhepunkt bildete die abendliche Theatervorstellung. Dhamma-Geschichten aus der Zeit des Buddha wurden mit viel Kreativität und Engagement von den Kindern und Jugendlichen inszeniert. Dabei bildeten die Betonplatten von M4 den Sitzbereich für die Zuschauerinnen und Zuschauer.



Und das Fundament von M5 war die Bühne. So als ob es dafür geplant worden wäre. Die Geschichten waren voller Inspiration sein eigenes *sila* stark zu halten.



Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt, die Abgebildeten haben einer Verwendung für interne Zwecke durch unseren Verein zugestimmt, eine Verwendung außerhalb der Vereinsaktivitäten ist nicht erlaubt.

Auch das Schlagen des Gongs durfte ausprobiert werden!



Zum krönenden Abschluss wurde noch die Metta-Meditation gemeinsam mit allen Eltern und Helfenden praktiziert. Dabei durfte das Metta Lied „gechantet“ werden.

	<table border="1"><tr><td>Mera mangala, Mera mangala, Mera mangala hoye re.</td><td>Möge ich glücklich sein, Möge ich glücklich sein, Möge ich glücklich sein immerzu.</td></tr><tr><td>Tera mangala, Tera mangala, Tera mangala hoye re.</td><td>Mögest du glücklich sein, Mögest du glücklich sein, Mögest du glücklich sein immerzu.</td></tr><tr><td>Sabaka mangala, Sabaka mangala, Sabaka mangala hoye re.</td><td>Mögen alle Menschen glücklich sein, Mögen alle Menschen glücklich sein, Mögen alle Menschen glücklich sein immerzu.</td></tr><tr><td>Jana jana mangala, Jana jana mangala, Jana jana mangala hoye re.</td><td>Mögen alle glücklich sein, Mögen alle glücklich sein, Mögen alle glücklich sein immerzu.</td></tr></table>	Mera mangala, Mera mangala, Mera mangala hoye re.	Möge ich glücklich sein, Möge ich glücklich sein, Möge ich glücklich sein immerzu.	Tera mangala, Tera mangala, Tera mangala hoye re.	Mögest du glücklich sein, Mögest du glücklich sein, Mögest du glücklich sein immerzu.	Sabaka mangala, Sabaka mangala, Sabaka mangala hoye re.	Mögen alle Menschen glücklich sein, Mögen alle Menschen glücklich sein, Mögen alle Menschen glücklich sein immerzu.	Jana jana mangala, Jana jana mangala, Jana jana mangala hoye re.	Mögen alle glücklich sein, Mögen alle glücklich sein, Mögen alle glücklich sein immerzu.	
Mera mangala, Mera mangala, Mera mangala hoye re.	Möge ich glücklich sein, Möge ich glücklich sein, Möge ich glücklich sein immerzu.									
Tera mangala, Tera mangala, Tera mangala hoye re.	Mögest du glücklich sein, Mögest du glücklich sein, Mögest du glücklich sein immerzu.									
Sabaka mangala, Sabaka mangala, Sabaka mangala hoye re.	Mögen alle Menschen glücklich sein, Mögen alle Menschen glücklich sein, Mögen alle Menschen glücklich sein immerzu.									
Jana jana mangala, Jana jana mangala, Jana jana mangala hoye re.	Mögen alle glücklich sein, Mögen alle glücklich sein, Mögen alle glücklich sein immerzu.									

MAY ALL BEINGS BE HAPPY ☺

Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt, die Abgebildeten haben einer Verwendung für interne Zwecke durch unseren Verein zugestimmt, eine Verwendung außerhalb der Vereinsaktivitäten ist nicht erlaubt.