

COMPASSIONATE SERVICE SOCIETY
Wellness Center

PROGRAM CATALOG

JANUARY 5, 2026 – MARCH 15, 2026
WINTER Quarter



www.compassheart.com



CSS Wellness Center
420 S. Brookhurst St.
Anaheim, CA 92804



TABLE OF CONTENTS

Thầy Hằng Trường's classes	Page 4-6	Culture	Page 22
Spiritual retreats/ classes	Page 7-11	Community	Page 23
Excercise classes	Page 12-18	Special Events	Page 23
Volunteering	Page 19-21		

Welcome to CSS Wellness Center

CSS Wellness Center (also known as CompaSS or iB – Integrated Bodhisattva – Center) offers a wide variety of enriching programs designed to nurture both body and mind. While our permanent center opened in 2016, our journey began in 2002, when we held classes by borrowing or renting spaces. Today, we host activities ranging from Tai Chi and vegetarian cooking to cultural workshops and volunteer service opportunities—each fostering personal growth, holistic well-being, and meaningful community connection.

For this quarter, 1/5/26 to 3/15/26, we are pleased to feature some special classes/events:

- Integral Tai on Sundays at Mile Square Park
- Volunteer picnics
- Lunar New celebration with Khai Tam TV recording
- A Healthcare Resources Workshop for those in need of vital services

In addition, Integral Tai Chi classes are offered off-site near Los Angeles and Orange County for those living outside Anaheim. If you are interested in exploring our classes and events this season, we invite you to browse through this catalog and discover what resonates with you!

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe SS (CompaSS hoặc iB – Integrated Bodhisattva – Center) mang đến nhiều chương trình nuôi dưỡng thân và tâm. Bắt đầu từ năm 2002 và chính thức có trung tâm cố định vào năm 2016, chúng tôi hiện tổ chức các hoạt động như Thái Cực Quyền, nấu ăn chay, hội thảo văn hóa và thiện nguyện, nhằm thúc đẩy sức khỏe toàn diện và kết nối cộng đồng. Trong quý này (1/5/26 – 3/15/26), các lớp và sự kiện nổi bật gồm:

- Integral Tai tại Công viên Mile Square (Chủ Nhật)
- Dẫn ngoại tình nguyện viên
- Đón Tết Nguyên Đán với ghi hình Khai Tâm TV
- Hội thảo nguồn lực chăm sóc sức khỏe

Ngoài ra, các lớp Integral Tai Chi còn được tổ chức tại khu vực Los Angeles và Quận Orange. Kính mời bạn xem cẩm nang để tìm chương trình phù hợp!

Sincerely/ Trân trọng,
Thầy Hằng Trường, Founder of CSS
Danny Âu, Director of CSS Wellness (iB) Center



EXERCISE CLASSES WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG

XÂY DỰNG NỘI LỰC, KHOẺ THÂN KHOẺ TRÍ BUILDING INNER STRENGTH & ENERGY

ONSITE

ONLINE

Vietnamese
& English

Đây là lớp dạy làm sao vận động để tăng trưởng nội lực khiến thân khoẻ, khí lực dồi dào, trí óc sáng suốt, tinh thần lạc quan, nhất là giúp giảm mỡ, giảm đường trong máu. Lớp sẽ kết hợp với ngồi thiền luyện hơi thở vi tế để giảm bệnh tim mạch, giải trừ căng thẳng.

This unique class emphasizes on building the inner strength by integrating movements with various breathing techniques, visualization, and meditation. In the first week, students will learn the movements of the Frog form and the meditation of Vajra Pillar to activate and move internal energy up the spine to the brain, thus nurturing all our internal organs. In the second week, one learns the Buffalo form and the meditation on the Earth Bowl to expand one's heart capacity for compassion and forgiveness. In the third week, one learns the Crane form and the meditation on the Joined Hands to engender gentleness and kindness in daily interaction. The class offers a unique approach to develop deep consciousness that young people nowadays need to have when facing the complexity of modern life.

- **Morning class: Monday, Wednesday, Friday**
- **January 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23**
- **9:30am - 11:00am**

- **Evening class: Tuesday, Thursday**
- **January 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27**
- **7:00pm - 9:30pm**

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Thầy Hằng Trường chuyên tu Chú Đại Bi và pháp Quán Âm Thủ Nhãn phối hợp với triết lý Kinh Hoa Nghiêm. Cùng với sự phát triển tâm linh, thầy dạy pháp sám hối, lạy Phật, và rèn luyện thân thể theo môn Càn Khôn Thập Linh, một môn tai-chi độc đáo giúp sống vui, sống khoẻ, lạc quan, vui đạo.

Master Hằng Trường (Heng Chang), a Buddhist monk since 1982, specializes in the practice of the Great Compassion (meditation, visualization and recitation). He teaches the integral philosophy based on the Hua Yen Sutra, a Mahayana Buddhist scripture, that emphasizes on integrating all aspects of our lives into one ever-evolving consciousness.



EXERCISE CLASSES WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG

INTEGRAL TAICHI AT THE PARK

OFF-SITE

Vietnamese
& English

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Join us for a rejuvenating Integral Tai Chi class set against the peaceful backdrop of the park. This gentle, flowing practice blends traditional Tai Chi movements with mindful breathing and relaxation techniques to enhance balance, energy, and inner calm. Perfect for all ages and experience levels—come connect with nature, restore your body, and center your mind in a supportive outdoor setting.

Hãy tham gia cùng chúng tôi trong lớp Thái Cực Quyền Toàn Diện giúp phục hồi năng lượng, được tổ chức giữa không gian yên bình của công viên. Pháp tập nhẹ nhàng, uyển chuyển này kết hợp các động tác Thái Cực Quyền truyền thống với hơi thở chánh niệm và kỹ thuật thư giãn, giúp tăng cường sự thăng bằng, năng lượng và sự an lạc nội tâm. Phù hợp với mọi lứa tuổi và mọi trình độ—hãy đến để hòa mình với thiên nhiên, phục hồi thân thể và an định tâm ý trong một môi trường ngoài trời đầy nâng đỡ.

- **Sundays: Jan 11, 25; Feb 8, 22; March 8, 22**
- **9:00am - 11:00am**
- **Off-site at Mile Square Park**



DHARMA CLASSES WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG

42 HANDS & EYES ADVANCED TRAINING

ONLINE

Vietnamese
& English

By Invitation only

This advanced Dharma class, taught by Master Heng Chang, offers in-depth training in the 42 Hands and Eyes practice of Guan Yin Bodhisattva. The course focuses on refining understanding, precision, and mindful application of the methods transmitted in this lineage. Instruction is offered by invitation only and is open exclusively to practitioners who have attained an advanced level in this practice.

Lớp học Phật pháp nâng cao này do Thầy Hằng Trường giảng dạy, tập trung đào sâu pháp tu 42 Tay và Mắt của Bồ Tát Quán Thế Âm. Khóa học chú trọng vào việc hoàn thiện sự hiểu biết, độ chính xác và sự ứng dụng chánh niệm theo truyền thống pháp môn đã được truyền thừa. Lớp học chỉ dành cho những hành giả đã đạt trình độ cao trong pháp tu này và tham dự theo hình thức mời riêng.

- class meets every Friday morning





SPIRITUAL RETREATS

Phổ Hiền Sơn Trang

Hawaii Pilgrimage - Three Steps One Bow

Hành Hương Tam Bộ Nhất Bái

January 29 - February 03, 2026

OFF-SITE

Vietnamese
& English

Register directly at: <https://www.css-south.com/pilgrimage>





SPIRITUAL TRAINING

Xuất Gia Vị Tha/Altruistic Sangha Program WORLD PEACE GATHERING 2026 March 27 to April 6

OFF-SITE

Vietnamese
& English

Vào năm 2005, chương trình Xuất Gia Vị Tha (XGVT) lúc bấy giờ chỉ có 20 vị tham gia. Chuyển nhanh cho đến ngày nay, chúng ta có tới hơn 250 vị xuất gia vị tha! Chương trình kéo dài 10 ngày tính luôn 3 ngày Pháp Hội và chú trọng vào 3 điểm chính như sau: (1) Tiếp nối truyền thống và lý tưởng xuất gia của Phật giáo. Đây là phương pháp tu tập được đánh giá cao bởi Đức Phật. (2) Mỗi vị xuất gia đều cống hiến sự tu hành tâm linh của mình cho người khác, không phải để đạt được phước lành và lợi ích cá nhân cho riêng mình. (3) Tạo điều kiện thuận lợi cho những người tham gia Pháp Hội đạt được định lực và xây dựng sức mạnh cộng hưởng cho Mạn Đà La.

In 2005, the program started with a mere 20 participants. Fast-forward to present-day, the program annually welcomes over 250 dedicated participants to the Altruistic Sangha Program! The Altruistic Sangha Program is a 10-day monastic program as part of the World Peace Gathering that focuses on 3 main aspects: (1) Continuing the tradition and the monastic ideals of Buddhist ordainments. This is a cultivation practice highly praised by the Buddha. (2) Each participant dedicates his/her spiritual cultivation for others, not to gain one's own blessings and personal interests. (3) Facilitate an environment for World Peace Gathering participants to achieve Samadhi and to build synergy during the Mandala of Peace.

Register directly at <https://the-thousand.com>



SPIRITUAL RETREATS

Tạo Hiền Sơn Trang Retreat Chương Trình Huấn Luyện Xuất Gia Vị Tha/ Sangha training in Murrietta, CA

OFF-SITE

Vietnamese
& English

Chương Trình Huấn Luyện Xuất Gia Vị Tha là chương trình tu học nhằm nuôi dưỡng đời sống xuất gia và tinh thần vị tha trong Tăng đoàn. Thông qua sinh hoạt tu tập, học pháp và thực hành chánh niệm, chương trình giúp người tham dự phát triển giới-định-tuệ, xây dựng sự hòa hợp, hiểu biết và phụng sự trong cộng đồng tu học.

This Sangha Training is a training program designed to cultivate the spirit of monastic life and selfless service within the Sangha. Through communal practice, Dharma study, and mindfulness training, the program supports participants in developing morality, concentration, and wisdom, while fostering harmony, understanding, and service in the spiritual community.

- Khai Nghiem leads- January 12-18 (6:00 am - 9:00 pm)
- Sơn Dương leads-February 21- 22 (6:00 am - 9:00 pm)

Register directly at <https://the-thousand.com>



SPIRITUAL CLASSES

LỚP HUẤN LUYỆN XUẤT GIA VỊ THA ALTRUISTIC HOME-LEAVING TRAINING

ONLINE

Vietnamese
& English

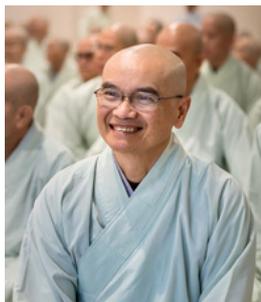
Xuất Gia Vị Tha (XGVT) là một mô hình tu hành tiếp nối truyền thống xuất gia của Đức Phật, xả ly đời sống gia đình và thực hành công hạnh xuất gia giúp cho người thân trong một thời hạn ngắn. Để chuẩn bị cho khóa tu XGVT 10 ngày, đây là chương trình tu học hằng tháng nhằm tạo cơ hội và khuyến khích tất cả mọi người học hỏi về sứ mạng, ý nghĩa và công hạnh XGVT đồng thời tu tập các pháp môn hằng ngày.

Thứ Bảy 6:00am – 7:30am vào các ngày January 17 & February 21

Altruistic Home-Leaving is a cultivation model in which participants can leave the mundane world and practice altruistic conduct on behalf of their loved ones in a short period of time. In preparation for the annual 10-day Altruistic Home-Leaving retreat, this class is open to everyone and will train you on the mission, the meaning and the daily practices of Altruistic Home-Leaving community.

Saturday 6:00am – 7:30am

Dates: 01/17/26 & 02/21/26



Son Duong has been studying dharma with Master Hang Truong since 2001 and has been practicing meditation since 2007. With his insight cultivation experience and active participation in serving our community, he has conducted several 3-day retreats at different locales in the world and organized many online classes to teach and coach on topics such as fundamental meditation, Altruistic Home-Leaving, and Great Compassion Dharani with 42 Hands and Eyes. Son is a certified instructor in Integral Tai Chi, Peace meditation, and a certified coach in the Six Hands and Eyes and Four Lotuses dharma.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Sơn Dương học pháp với Thầy Hằng Trường từ năm 2001 và bắt đầu tu thiền từ năm 2007. Với kinh nghiệm tu tập bản thân và quá trình phục vụ làm thiện nguyện, anh Sơn đã hướng dẫn các khóa tu 3 ngày ở nhiều địa phương trên thế giới và tổ chức các lớp trực tuyến (online) ngắn và dài hạn với các đề mục về thiền căn bản, Xuất Gia Vị Tha cùng các pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhân. Anh Sơn là giảng viên được chứng nhận (certified instructor) về bộ môn Tai Chi tổng hợp, thiền An Nhiên Tự Tại và pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhân Lục Tỷ và Tứ Liên Hoa.

SPIRITUAL CLASSES

LỚP LIÊN HOA BỒ TÁT: TU TẬP PHÁP TỬ LIÊN HOA

Lớp Liên Hoa Bồ Tát: Tu tập Pháp Tử Liên Hoa

Học cách phát âm, trì tụng, ghi nhớ các câu chú, cách viết chủng tử tự.
Tập thiền căn bản, thờ vị tế, trì chú và quán tưởng chủng tử tự.
Ôn học các bài giảng và đọc hiểu sách Pháp Tử Liên Hoa.

- Onsite (coaches Thu Nga Nguyen & Hang Nguyen):
 - Mon-Wed-Fri: 9:15am-10am
 - Wed & Fri: 10:15am -11:00am
- Online (coach: Suong Vu):
 - Tuesday & Thursday (10am-11am)
- Online (coach: Hang Nguyen):
 - Saturday (7:00pm-8:00pm)
 - Sunday (3:30pm-4:30pm)
- Online (coach: Mai-Ly Pham) - English/Vietnamese
 - Saturday (anytime)

Có thể chọn ngày giờ khác, xin vui lòng liên lạc Hằng 714-933-8455

ON-SITE

ONLINE

Vietnamese
& English

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Instructor: Hằng Nguyễn

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2020
- Certified Meditation Coach 01/2025
- Hiện đang phụ trách các lớp Liên Hoa Bồ Tát vùng Orange County, California



Instructor: Sương Vũ

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2004
- Certified Meditation Coach 01/2025



Instructor: Thu Nga Nguyễn

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2017
- Certified Meditation Coach 2024



Instructor: Mai-Ly Pham

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2008
- Certified Dharma & Meditation coach 2020

EXERCISE CLASSES

SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Monday, Wednesday & Friday
8:00am - 9:30am

Chủ yếu chú tâm vào hơi thở, kết hợp thân tâm, giúp cho cơ thể điều hòa, dẻo dai. Thân Khỏe Tâm An.



Hưng Lê is a certified integral taichi instructor since 2016



Quân Lê is a certified integral taichi instructor since 2017



Huệ Lê is a certified integral taichi instructor since 2011

THÂN KHỎE TÂM AN

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
5:00pm - 6:30 pm



Nam Võ is a certified integral taichi instructor since 2008

SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
5:00pm - 6:30pm



Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008

THÂN KHỎE - TÂM VUI

ON-SITE

Vietnamese

Monday & Wednesday
7:00pm - 9:00pm



Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



EXERCISE CLASSES

THÂN DẪO DAI-TÂM NHẸ NHÀNG

ON-SITE

Vietnamese & English

Wednesday & Friday
10:00am - 11:30am

Duy trì sự dẻo dai cơ bắp và tăng cường nội lực. Tập luyện sự chuyên chú với thân thể thả lỏng và thở sâu.



Hương Hồ is a certified integral taichi instructor since 2017



Kim Thu Trương is a certified integral taichi instructor since 2009



SINH HỈ LẠC

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
10:00am - 11:30am



Quân Lê is a certified integral taichi instructor since 2017



Minh Tân Nguyễn is a certified integral taichi instructor since 2010



Hồng Lê is a certified integral taichi instructor since 2008



Hương Hồ is a certified integral taichi instructor since 2017

SCAN QR or go to www.compassheart.com to register



EXERCISE CLASSES

CHƯƠNG TRÌNH ÔN TẬP CK10 VUI, KHỎE VÀ TRẺ TRUNG INTEGRAL TAICHI REVIEW & PRACTICE FUN, HEALTHY & YOUTHFUL

ON-SITE

Vietnamese
& English

Lớp dành cho tất cả học viên, Huấn Luyện Viên CK10 và Thành Viên Hội Từ Bi Phụng Sự.
Thân mời tham dự!

Class for all integral taichi students, instructors and Compassionate Service Society Members.
We invite you to attend!

Every Saturday
8:00 am - 9:30 am



Instructor: Sheila Truong



Sheila is a head coach and a trainer with 20 years of experience at Compassionate Services Society. She specializes in teaching Integral Taichi (Cần Khôn Thập Linh or CK10), with a strong record of providing training to certify new coaches around the world. She is passionate about helping people gain their Hope, Health, and Healing and in her free time, she enjoys hiking, biking, traveling, and being a grandma to a 2 1/2-year-old grandson.

Sheila là huấn luyện viên trưởng và giảng viên với 20 năm kinh nghiệm tại Hội Từ Bi Phụng Sự. Cô chuyên giảng dạy Integral Taichi (Cần Khôn Thập Linh hay CK10), và có nhiều thành tích trong việc đào tạo, chứng nhận huấn luyện viên mới trên toàn thế giới. Cô có niềm đam mê trong việc giúp mọi người tìm lại Niềm Tin, Sức Khỏe và Sự Chữa Lành. Trong thời gian rảnh rỗi, Sheila thích đi bộ đường dài, đạp xe, đi du lịch và tận hưởng niềm vui làm bà nội của một cháu trai 2 tuổi rưỡi.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



EXERCISE CLASSES

THÂN LÀNH MẠNH-TÂM AN BÌNH CHO THANH THIẾU NIÊN/NGƯỜI LỚN HEALTHY BODY-PEACEFUL MIND FOR YOUTH/ADULTS

ON-SITE

Vietnamese
& English

Thực Tập Càn Khôn Thập Linh sẽ giúp cơ thể bạn tạo ra nhiều năng lượng, sức sống, lưu thông máu huyết và tăng cường sức mạnh cơ bắp. Kỹ thuật Thiền An Nhiên Tự Tại sẽ hướng dẫn bạn đến trạng thái an bình của nội tại, niềm vui nội tâm và sự tĩnh lặng của tâm hồn.

The Integral Tai Chi will help your body to create more energy, blood flow and build up muscle strength. The Basic Meditation technique will guide you into the state of inner peace, inner joy and serenity.

Every Saturday
2:00 pm -3:30 pm

INTEGRAL TAICHI & MEDITATION

ONLINE

Vietnamese
& English

Every Saturday
6:00 am - 8:00 am



Danny Au là huấn luyện viên của Càn Khôn Thập Linh và Thiền An Nhiên Tự Tại với đầy đủ kinh nghiệm hướng dẫn lớp CK10 và Thiền An Nhiên Tự Tại trên thập niên. Anh ta không có gì vượt trội nhưng có một tấm lòng nhiệt huyết sẵn sàng phụng sự và đem sức khỏe, niềm vui và sự lành trị đến tất cả mọi người trong cộng đồng.

Niềm vui và ý nghĩa nhất của đời anh ta đó là được xuất gia vi tha, tham dự được những khoá tu luyện của Sư Phụ Hằng Trường hằng năm và tiếp tục được phụng sự cộng đồng, không ngừng chuyển hóa Bồ Đề Tâm của chính anh ta và người

Danny Au is the instructor of Integral Taichi and Basic Meditation, with extensive experience guiding these classes for over a decade. He possesses a passionate heart, always ready to serve and bring health, joy, and healing to everyone in the community.

The greatest joy and meaning in his life are to live an altruistic monastic path, to participate in the annual cultivation retreats led by Master Hằng Trường, and to continue serving the community—constantly transforming both his own Bodhi mind and that of others.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

FOUNTAIN VALLEY 1

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi for Seniors
- Mondays
- 2:00-3:30pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center (17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Nhung Lâm is a certified Integral Tai Chi instructor since 2017

FOUNTAIN VALLEY 2

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi 1
- Tuesday & Thursday
- 5:00-7:00pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center (17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Nhung Lâm is a certified Integral Tai Chi instructor since 2017



Hồng Lộc Hồ is a certified Integral Tai Chi instructor since 2019



FOUNTAIN VALLEY 3

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi 2
- Tuesday & Thursday
- 5:00-7:00pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center (17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Hứa An is a certified Integral Tai Chi instructor since 2005

INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

IRVINE 1

OFF-SITE

English

- Wednesdays
- 9:00 am - 10:30 am
- Off-site: Trabuco Center
5701 Trabuco Rd., Irvine, CA
- Contact: 949-724-7300



Vương Bạch Nhạn is a certified integral taichi instructor since 2009

SOUTH BAY

OFF-SITE

English

- Thursdays
- 11:00 am - 12:30 pm
- Off-site: Carson Community Center
801 E. Carson St., Carson, CA
- Contact: 310-830-7600



Mai Khanh Tạ is a certified integral taichi instructor since 2008



Lê Hà is a certified integral taichi instructor since 2016



IRVINE 2

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Soft Taichi for Seniors
- Mondays
- 7:00 pm - 8:30 am
- 5200 Irvine Blvd., Irvine CA (in a gated community)
- Contact: 949-633-7845



Vương Bạch Nhạn is a certified integral taichi instructor since 2009

INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

ROSEMEAD 1

OFF-SITE

Chinese, Viet
& English

- Sundays
- 9:00 am - 11:00 am
- Off-site: Garvey Center
(9108 Garvey Ave, Rosemead, CA 91770)
- Contact: 626-569-2212



Huệ Huỳnh is a certified integral taichi instructor since 2009



Danny Au is a certified integral taichi instructor since 2012

ROSEMEAD 2

OFF-SITE

Chinese, Viet
& English

- Monday and Wednesday
- 6:00 pm - 8:00 pm
- Rosemead Community Recreation Center
(3936 Muscatel Ave, Rosemead, CA)
- Contact: 626-569-2251



Huệ Huỳnh is a certified integral taichi instructor since 2009



Danny Au is a certified integral taichi instructor since 2012



VOLUNTEER

Help with iB CENTER MAINTANENCE

Trung Tâm “CSS Wellness Center” (còn gọi là Trung Tâm iB) là nơi nuôi dưỡng và lành trị cả thân lẫn tâm, là nơi để chúng ta kết nối và phát triển. Đây là ngôi nhà chung của cộng đồng để mọi người trở về, và cũng như bất kỳ ngôi nhà nào, nơi đây chỉ thật sự tươi đẹp và ấm cúng khi được chăm sóc bằng sự yêu thương.

Hiện nay, chúng tôi đang rất cần sự chung tay của các tình nguyện viên để gìn giữ và chăm sóc nơi chốn đặc biệt này. Chỉ với một chút thời gian và sự hỗ trợ của mọi người, Trung Tâm iB sẽ tiếp tục là chốn nương tựa ấm áp cho những buổi sinh hoạt và hoạt động nuôi dưỡng đời sống tinh thần và nâng đỡ sức khỏe thể chất. Cùng nhau, chúng ta có thể tiếp tục đem sức sống tới ngôi nhà chung này.

Xin các bạn ghi danh tiếp sức vào các công việc sau:

- **Dọn dẹp bên trong Trung tâm (hai tuần một lần)**
- **Dọn dẹp bên ngoài Trung tâm (hàng tuần)**
 - **Làm vườn hàng tuần**
 - **Bảo trì bãi đỗ xe**

CSS Wellness Center (or iB center) is a place where both body and mind are nourished, a place of renewal, connection, and growth. It is a shared home of our community that brings us together—and like any home, it thrives when it is lovingly cared for.

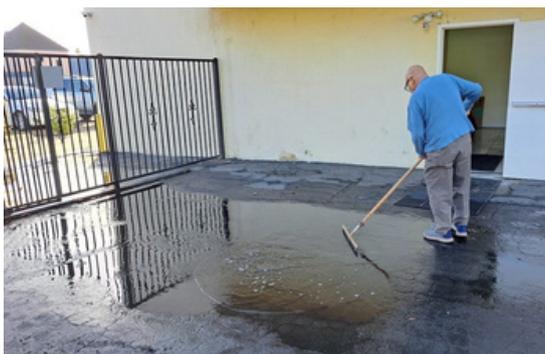
We urgently need volunteers to help preserve and care for this special space. By offering a bit of your time and support, you help ensure that the CSS Wellness Center remains a welcoming refuge for the gatherings and activities that uplift our spirit and sustain our physical well-being. Together, we can continue to nurture a space that nurtures us all.

Please sign up for the following tasks:

- **Clean inside the Center (biweekly)**
- **Clean outside the Center (weekly)**
 - **gardening**
 - **parking lot upkeep**

ON-SITE

SCAN QR
to register



VOLUNTEER



Volunteers Day

Volunteer Day is a special opportunity for community members to come together in the spirit of service and generosity. Through teamwork and mindful action, volunteers contribute their time and energy to support shared activities, strengthen connections, and help create a welcoming, harmonious environment for all.

Ngày Tình Nguyên là dịp đặc biệt để các thành viên trong cộng đồng cùng nhau hội tụ trong tinh thần phụng sự và cống hiến. Thông qua sự hợp tác và hành động chánh niệm, các tình nguyện viên đóng góp thời gian và năng lượng của mình để hỗ trợ các hoạt động chung, thắt chặt sự gắn kết và góp phần xây dựng một môi trường hài hòa, ấm áp cho tất cả mọi người.

ON-SITE

SCAN QR
to register



Date: February 1 & February 22

Time: TBA

Volunteers Picnic

The Volunteers Picnic is a joyful gathering to celebrate and appreciate the dedication of our volunteers. It's a time to relax, share food, enjoy nature, and strengthen friendships while expressing gratitude for the service and heart that make our community thrive.

Buổi Dã Ngoại Tình Nguyên Viên là dịp sum họp vui tươi nhằm tri ân và tôn vinh sự cống hiến của các tình nguyện viên. Đây là thời gian để cùng nhau thư giãn, chia sẻ bữa ăn, hòa mình với thiên nhiên và thắt chặt tinh thần, đồng thời bày tỏ lòng biết ơn đối với tinh thần phụng sự đã làm nên sức sống cho cộng đồng.

Dates: January 25 & March 8 (12 noon)

Location: Mile Square Park, Fountain Valley, CA



OFF-SITE

SCAN QR
to register



VOLUNTEER

WPG Planning

If you are interested in helping plan our annual World Peace Gathering (WPG) that meets every Wednesday, this role is a great opportunity to contribute ideas, assist with organizing activities, support coordination, and help create a welcoming and meaningful experience focused on unity and peace. This year's WPG will be from **April 3-5, 2026**, at Anaheim Convention Center.

- **Weekly Wednesday meetings**
- **7pm - 9pm**
- **Location: CSS Headquarter**

Nếu bạn quan tâm đến việc hỗ trợ lập kế hoạch cho Mandala Quan Am, được tổ chức họp vào mỗi Thứ Tư, vai trò này là cơ hội tuyệt vời để đóng góp ý tưởng, hỗ trợ tổ chức các hoạt động, phối hợp công việc và giúp tạo ra một trải nghiệm ý nghĩa, thân thiện, hướng đến sự đoàn kết và hòa bình. Đại hội Hòa bình Thế giới năm nay sẽ diễn ra từ **ngày 3-5 tháng 4 năm 2026** tại Anaheim Convention Center.

- **Họp hàng tuần vào Thứ Tư**
- **7:00 PM – 9:00 PM**
- **Off-site (CSS Headquarter)**

OFF-SITE

SCAN QR
to register



CULTURE

ORIGAMI CLASS

ON-SITE

Vietnamese
& English

Discover the ancient Japanese art of paper folding in our Origami class. Learn how to create beautiful, intricate designs step by step, from simple figures to complex models. This class is perfect for beginners and enthusiasts alike, offering a relaxing and creative way to enhance focus and patience while crafting stunning paper masterpieces.

Khám phá nghệ thuật gấp giấy cổ truyền Nhật Bản trong lớp Origami của chúng tôi. Học cách tạo ra những thiết kế đẹp mắt, tinh xảo theo từng bước, từ những hình đơn giản đến các mô hình phức tạp. Lớp học này phù hợp cho cả người mới bắt đầu và những người yêu thích, mang đến một cách thư giãn và sáng tạo để nâng cao sự tập trung và kiên nhẫn trong khi tạo ra các tác phẩm nghệ thuật từ giấy tuyệt đẹp.

Class dates: January 17, Jan 24, February 7, Feb 21,
Class time: 10:00am - 11:30am



Instructor: Kim Thu Trương
Origami has been a passionate hobby of Kim Thu for many years. She has created wonderful origami pieces for a variety of special occasions. She looks forward to sharing her knowledge and experience with others!

Gấp giấy Origami đã là một sở thích đầy đam mê của Kim Thu trong nhiều năm. Cô ấy đã tạo ra những tác phẩm origami tuyệt vời cho nhiều dịp đặc biệt. Cô rất mong được chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của mình với mọi người!

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



COMMUNITY

KẾ HOẠCH HƯU TRÍ LIFETIME RETIREMENT STRATEGY

ON-SITE

Vietnamese

- Kế Hoạch Hưu Trí - dành cho người làm việc tại Hoa Kỳ
- Lifetime Tax Free Retirement Strategy
- Tham dự Miễn Phí- rút thăm gift card & quà tặng du lịch
 - Sunday, March 15
 - 9am - 11am
 - Vietnamese
 - Chỗ ngồi giới hạn, xin ghi danh:
 - Sign up with CSS or call 714-856-1653

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



SPECIAL EVENT

TV KHAI TAM - TẾT

ON-SITE

Vietnamese

Mỗi năm, Khai Tam TV tổ chức một chương trình đặc biệt đón Tết Nguyên Đán. Mọi người đều được chào đón đến tham dự và lắng nghe Thầy Hằng Trường, chị Tracy Anh Trâm cùng các khách mời đặc biệt chia sẻ những góc nhìn và câu chuyện về năm sắp tới – Năm Ngọ. Hãy diện những trang phục Tết rực rỡ nhất của bạn và cùng chúng tôi đón mừng Tết trong không khí vui tươi, ấm áp!

Ngày: February 14 at 3:00pm



Go to www.compassheart.com 
or Scan QR code to
register for classes this quarter:

