

Weisse Tara – Weisheit des Herzens

Sa, 23.2. – Sa, 2.3., D-Altenbücken, Nord-Deutschland / Assistenz: Marion Erhardt und Zora Michaelis
Info und Kursanmeldung: Zora Michaelis: nord@tara-libre.org / +49 (0)421 43300640
Kursort+Unterkunft: Frauenbildungshaus: www.altenbuecken.de

Stille, Licht und Klang und die Grüne Tara

Mo, 29. April – So, 5. Mai, Felsentor, Rigi bei Luzern / Assistenz: Maria Lisa Buschor
Anmeldung: www.felsentor.ch / +41 (0)41-397 17 76

Die grüne Tara und ihre 21 Schwestern – ein erwachtes Selbstmodell

So, 16. – Sa, 22. Juni, Seminarhaus Allgäu / Assistenz: Nives Bercht / www.AllgaeuSeminarHaus.de
Kursanmeldung: Gina Gohl: gina-gohl@web.de / +49 (0)7503 - 931 3100

** Das Mandala der Fünf Dakinis – nach Lama Tsültrim Allione *für Frauen und Männer*

Mi, 7. – So, 11. August, Einführung und Vertiefung / Assistenz: Nives Bercht
Kursort: Ganden Chökhör, bei Chur, www.ganden.ch / +41 (0)76 533 53 57

** Meditationskurse, zusammen mit Sylvia Wetzel: *für Frauen und Männer*

Meditationszentrum Beatenberg, Anmeldung: www.karuna.ch / +41 (0)33 841 21 31

1) Meditation, Grundlagen und Vertiefung: 3 Tage: **Do, 5. – So, 8. September**

2) Grüne Tara: 7 Tage: **So, 8. – Sa, 14. September** / 3) beide zusammen: **Do, 5. – Sa, 14. September.**

Herz Sutra und Todesprozess ...und wie geht es dann weiter?

28. – 29. Sept., Sa (11–18h) – So (10–13h), in Erlangen, info und Anmeldung: Heidi Fischer, heidiolo@web.de

Stadt-Retreat in Berlin mit der Weissen Tara – zur Ruhe kommen im Alltag

3.–6. Oktober, Do (15h) – So (13h), im Lotos Vihara, Berlin / Assistenz: Nives Bercht

Anmeldung: nives.bercht@gmx.de / +49 30 6181214

Weisse Tara – Kraft der Stille

Mo, 28. Oktober – So, 3. November, Felsentor, Rigi, bei Luzern / Assistenz: Marion Erhardt

Anmeldung: www.felsentor.ch / +41 (0)41 397 17 76

Inhalt der Meditations-Kurse: buddhistische Grundbegriffe, stille Meditation: Shamatha und Vipassana (Sammlungs- und Einsichtsmeditation), Einführung in die Gestalt- und Meditationspraxis von Tara, Gehmeditation, Mantra-Singen, täglich ein Dharma-Vortrag, Gruppen- und Einzelgespräche. Ansonsten finden die Kurse im **Schweigen** statt.

** Meditationstage zu einem Thema*

Buddhistischen Zentrum Zollikon bei Zürich: So, 11-17h, 10. März / 7. Juli / 13. Oktober, www.buddhazollikon.ch

** Tara – Tag* **Freiburg: So, 31. März, 10-17h**, netti.hochrein@gmx.net / 07626 972335

** Meditationsabend* **Bern: Fr, 5. April, 19-21h, Haus der Religionen, Europaplatz**

* Die meisten Kurse richten sich an Frauen, die Kurse für Frauen und Männer ist mit einem Sternchen* gekennzeichnet.

Weitere Anlässe und Tageskurse in CH und D: www.buddhazollikon.ch

Tara – Meditations-Gruppen in Zollikon bei Zürich

www.buddhazollikon.ch, Buddhistisches Zentrum Zollikon / Hinter Zünen 6 / 8702 Zollikon

Gruppe Grüne Tara mit Maria Lisa Buschor, Donnerstag, 19h30: abwechselnd Tara-Praxis gesungen & angeleitet, Stille und Klang.

Einführungen in die Gestalt und Praxis von Tara. Anmeldung/Neuaufnahme: Maria Lisa Buschor: libusch@gmx.ch / 079 544 79 07

Gruppe Weisse Tara mit Marion Erhardt, erhardtmarion@bluewin.ch / 079 604 73 16



Sabine Hayoz Kalff

Kursprogramm 2019

Tara – erwachte, freie Frau



Tara ist eine beliebte Buddha-Gestalt aus Tibet und Indien, die als mitfühlende Bodhisattwa und als weibliche Buddha verehrt wird. Sie erscheint in verschiedenen Manifestationen, aber immer verkörpert sie schnelle Befreiung, Schutz vor Gefahr und Erleuchtung als Frau. Sie bietet gerade für uns im Westen die kulturell weitgehend vermisste weibliche spirituelle Orientierung. Meditationen mit Tara nähren unsere eigene innere Weisheit, unser Mitgefühl und unsere Lebensfreude.

Sadhana der Grünen Tara

... ist eine Meditationsanleitung mit Visualisierung aus der tibetisch-buddhistischen Tradition. Im Netzwerk Tara Libre wird die Version verwendet, die Sylvia Wetzel auf Deutsch zusammengestellt hat, in Anlehnung an eine von Lama Yeshe 1976 erstellte Grüne Tara Sadhana. Die Tara-Puja ist die gesungene Version davon, diese hat Sylvia Wetzel zusammen mit Agnes Pollner 2002 komponiert.

Meditationslehrerin und Kunsttherapeutin, studiert und praktiziert Buddhismus seit 1981 als angewandte Lebensphilosophie, mehrheitlich tibetisches Mahayana, aber auch Vajrayana, Theravada und Zen. 1999–2008 wurde sie von Sylvia Wetzel zum Lehren ausgebildet und autorisiert. Eine Teilautorisierung erhielt sie 2004 von Lama Tsültrim Allione und weitere Lehren und Beratung erhält sie seit 1994 von Lodro Rinpoche, dem tibetischen Tschöd-Meister und Tara-Spezialisten in Erlenbach/Schweiz. Sie gehört langjährig zur Leitung des Buddhistischen Zentrums Zollikon bei Zürich, ist Lehrerin von Tara Libre, dem Netzwerk um Sylvia Wetzel und ist im Stiftungsrat des Seminarhauses und Zen Zentrums Felsentor.

www.buddhazollikon.ch und www.tara-libre.org

Sabine Hayoz Kalff

