



# Kurse 2019 mit Sabine H. Kalff

[www.buddhazollikon.ch](http://www.buddhazollikon.ch) / [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)

## Meditations-Kurse

**Weisse Tara – In der Mitte sein: Sa – Sa, 23.2.-2.3., D-Altenbücken, Nord-Deutschland**

**Info und Kursanmeldung:** Zora Michaelis: [nord@tara-libre.org](mailto:nord@tara-libre.org) / +49-(0)421-433 00 640

**Kursort und Unterkunftsanmeldung:** Frauenbildungshaus: [www.altenbueecken.de](http://www.altenbueecken.de)

**Assistenz:** Marion Erhardt und Zora Michaelis

**Grüne Tara – Brückenbauerin zwischen Wunsch und Wirklichkeit**

**Mo - So: 29. April – 5. Mai, Felsentor, Rigi bei Luzern,**

**Assistenz:** Maria Lisa Buschor

**Anmeldung:** [www.felsentor.ch](http://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 / **Kursort:** [www.AllgaeuSeminarHaus.de](http://www.AllgaeuSeminarHaus.de)

**Kursanmeldung:** Gina Gohl: [gina-gohl@web.de](mailto:gina-gohl@web.de) / 0049 (0) 751 - 3526427

**Voraussetzung:** 1 Woche Kurs Grüne Tara oder Mandala der 5 Dakinis

**\*Meditationskurse, zusammen mit Sylvia Wetzel:**

**Meditationszentrum Beatenberg, Anmeldung:** [www.karuna.ch](http://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. Sept.**

alle Kurse für Frauen und Männer

**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](mailto:nives.bercht@gmx.de)/ +49 30 618 1214

**Weisse Tara – Vertrauen: Mo, 28. Okt.- So, 3.Nov., Felsentor, Rigi, bei Luzern**

**Assistenz:** Marion Erhardt

**Anmeldung:** [www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch) /+41 (0)41-397 17 76

**Kursinhalt 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.

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

**Weitere Anlässe und Tageskurse in CH und D:** [www.buddhazollikon.ch](http://www.buddhazollikon.ch)

**Sabine Hayoz Kalff**, 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.

### **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. Am bekanntesten sind die Grüne und die Weisse Tara, die je für sich selber stehen und die erwachte weibliche Präsenz in ihrer Ganzheit manifestieren. Sie können aber auch gemeinsam auftreten, als erleuchtetes Schwesternpaar. Sie vereinigen in sich oder als Paar die Gegensätze zu einem harmonischen Ganzen: Freiheit und Geborgenheit, Bewegung und Ruhe, manifest und unsichtbar. Beide bedingen sich gegenseitig und sind so gesehen nicht zwei, sondern ein und dieselbe Tara, Ausdruck der zwei Ebenen der einen Wirklichkeit. Die Grüne Tara ist von einem speziellen Kreis erleuchteter Frauen umgeben, den 21 Taras. Als weiblicher Ausdruck der Transzendenz ist die Gestalt von Tara von einzigartiger Vollständigkeit: mit Herz und Verstand, sanft und kraftvoll, tätig und in sich ruhend, allein und in Beziehung, im Gleichgewicht. 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, Tara Libre**

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.

### **Tara – Meditations-Gruppen in Zollikon bei Zürich**

**[www.buddhazollikon.ch](http://www.buddhazollikon.ch)**

Buddhistisches Zentrum Zollikon / Hinter Zünen 6 / 8702 Zollikon

#### **1) Gruppe Grüne Tara mit Maria Lisa Buschor**

Donnerstags, 19h30: abwechselnd: Tara-Praxis gesungen und angeleitet, Stille und Klang, Einführungen in die Gestalt und Praxis von Tara

**Anmeldung** und Neuaufnahme: Maria Lisa Buschor: [libusch@gmx.ch](mailto:libusch@gmx.ch) / 079 544 79 07

**2) Gruppe Weisse Tara mit Marion Erhardt:** [erhardtmarion@bluewin.ch](mailto:erhardtmarion@bluewin.ch) / 079 604 73 16

### **Weitere Tara Gruppen in der Schweiz und in Süddeutschland**

mit Sabine H. Kalff als Mentorin

#### **Gruppen Grüne Tara**

**Bern:** Donnerstag, Barbara Hess: [barbara.hess@bluewin.ch](mailto:barbara.hess@bluewin.ch) / 078 6766 872

**Basel/Riehen:** Sybille Girsberger und Franziska Starck: [s.girsberger@bluewin.ch](mailto:s.girsberger@bluewin.ch) / 061 321 86 74

**Darmstadt:** Iris Sommer: [iris7sommer@gmx.de](mailto:iris7sommer@gmx.de)

**\*Freiburg I:** Ilona Reisenegger: [Ilona.Reisenegger@web.de](mailto:Ilona.Reisenegger@web.de) / 0172 730 87 28

**Freiburg II:** Katrin Nowack: [KatrinNowack@gmx.de](mailto:KatrinNowack@gmx.de) / 0761 888 85 01

**Freiburg III:** Michaela Grasreiner-Speth: 07641/53820

**Erlangen:** Heidi Fischer, [heidio@web.de](mailto:heidio@web.de)

**Luzern:** Mittwoch, Claudia Achermann: [claud.achermann@gmail.com](mailto:claud.achermann@gmail.com) / +41-077 459 54 46

**Ravensburg:** Corinna Welte: [cowelte@web.de](mailto:cowelte@web.de) / 0751 544 56

**Winterthur:** Freitag, Susanna Pfammatter / [pfammatter.susanna@sunrise.ch](mailto:pfammatter.susanna@sunrise.ch) / +41 076 583 88 78

#### **Gruppen Weisse Tara**

**Bremen:** Zora Michaelis: [nord@tara-libre.org](mailto:nord@tara-libre.org) / +49-(0)421-433 00 640

**Berlin:** Nives Bercht: [nives.bercht@gmx.de](mailto:nives.bercht@gmx.de) / +49 30 618 1214

**Bern:** Suzanne Javet: [suzannejavet@gmail.com](mailto:suzannejavet@gmail.com) / +41-079 734 85 34