



# Meditationskurse mit Sabine Hayoz Kalff

[www.buddhazollikon.ch](http://www.buddhazollikon.ch) / [sabinekalff@sunrise.ch](mailto:sabinekalff@sunrise.ch)

## 2024

### **Weisse Tara - Frieden des Herzens, So-Fr, 4.-9. Feb, Kiental, Berner Oberland**

Assistenz: Lisa Buschor und Barbara Hess

Anmeldung: [www.chienehuus.ch](http://www.chienehuus.ch) / +41 (0)33 676 76 39

### **\* Weiße Tara – Frieden des Herzens, So – Sa, 25. Feb.-2. März, Hof Oberlethe**

Kursort: [www.Hof-Oberlethe.de](http://www.Hof-Oberlethe.de), Nähe Oldenburg und Bremen

Assistenz und Anmeldung: Zora Michaelis: [nord@tara-libre.org](mailto:nord@tara-libre.org) / +49-(0)421-700 699

### **Einfach meditieren:** Innehalten-zur Ruhe kommen-das Wesentliche erinnern

Meditationsformen der Sammlung, der Einsicht und der Grünen Tara

Mo-Sa, **22.-27. April, Felsentor**, Rigi bei Luzern / Anmeldung: [www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch) /+41 (0)41-397 17 76

### **\*Meditationskurs mit der Weißen Tara und Kum Nye** (tib. Heilyoga)

Kum Nye: Iris Stepan, Assistenz: Leo Morgentau / Zen Zentrum **Altbäckersmühle, Singhofen**

**Sa-Mi: 6.-10. Juli**, Singhofen (nahe Koblenz), Anmeldung: [info@zen-zentrum-altbäckersmühle.de](mailto:info@zen-zentrum-altbäckersmühle.de)

### **\*Die 21 Taras: erwachtes Selbstmodell**

**So-Fr, 28. Juli-2. August, Rosenwaldhof**, bei Berlin: [www.rosenwaldhof.de](http://www.rosenwaldhof.de)

Meditationskurs mit Einführung in die 21 Taras, die Begleiterinnen der Grünen Tara

Co-Leitung und Anmeldung: Nives Bercht: [nives.bercht@gmx.de](mailto:nives.bercht@gmx.de)/ +49 30 618 1214

### **Grüne Tara-Weisheitslehrerin, Meditationskurs: So-Sa, 1. -7. September**

Co-Leitung: Alexandra Pfohlmann, Assistenz: Barbara Hess

Anmeldung: Meditationszentrum **Beatenberg**: [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch) / +41 (0)33 841 21 31

### **\*Stadt-Retreat in Berlin mit der Weißen Tara**

Sept/Okt: Datum noch offen, Lotos Vihara, Berlin, [www.lotos-vihara.de](http://www.lotos-vihara.de)

Co-Leitung und Anmeldung: Nives Bercht: [nives.bercht@gmx.de](mailto:nives.bercht@gmx.de)/ +49 30 618 1214

### **\*Die Weiße Tara – Weisheit des Herzens: Mo-So, 11.-17.Nov, Felsentor**, bei Luzern

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

### **BZZ: Buddhistisches Zentrum Zollikon bei Zürich**, Info und Anmeldung: [www.buddhazollikon.ch](http://www.buddhazollikon.ch)

- **Meditationstage**, sonntags 11-17h: 10. März / 30. Juni / 3. Nov
- **\*Übungsgruppe Grüne Tara**, Donnerstag 19h30-21h, 14täglich

Co-Leitung: Susanna Pfammatter

**\***: *Kurse für Frauen, die anderen Kurse sind für alle*

**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.

**Sabine Hayoz Kalff**, Meditationslehrerin und ehemals 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 sich in ihren Eigenschaften ergänzen, aber auch jede für sich wiederum eine eigenständige Buddha-Gestalt sind. 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, jeden 2. Donnerstag, mit Sabine H. Kalff und Susanna Pfammatter**  
sabinekalff@sunrise.ch 044 391 81 66 / pfammatter.susanna@sunrise.ch 076 583 88 78

**2) Gruppe Weiße Tara mit Marion Erhardt, mittwochs, einmal im Monat**  
Info und Anmeldung: 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 / 078 6766 872

**Darmstadt:** Iris Sommer: iris7sommer@gmx.de

**Freiburg:** Sandra.Glauben@web.de / +49 (0)7681 4936416

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

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

**Ravensburg:** Corinna Welte: cowelte@posteo.de / 0751 544 56

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

##### **Gruppen Weiße Tara**

**Bremen:** Zora Michaelis: nord@tara-libre.org / +49-(0)421-700 699

**Berlin:** Nives Bercht: nives.bercht@gmx.de / +49 30 618 1214

**Bern:** Suzanne Javet: suzannejavet@gmail.com / +41-079 734 85 34

**Für alle andern Tara Gruppen:** Liste mit Adressen anfragen: botin@tara-libre.org