BZZ: Buddhistisches Zentrum Zollikon
Hinter Zünen 6 / 8702 Zollikon bei Zürich
www.buddhazollikon.ch / buddhazollikon@gmail.com



Meditations-Tag

mit Sabine H. Kalff

Sonntag, 11. Oktober 2026, 11-17h

Freiheit

Was bedeutet Freiheit? Wann fühlst du dich frei?
«Es geht darum, frei zu werden», sagte Dogen, der grosse Zen Patriarch
«aber **nicht frei von** den hunderttausend Dingen, sondern **mitten unter ihnen**».
Frei werden wir nicht indem wir weggehen, nicht in der Losgelöstheit und in der Grenzenlosigkeit, sondern indem wir uns zuwenden und unserer Verbundenheit bewusstwerden, mit allen und allem, was da ist und diese Beziehungen wertschätzen und pflegen. Dies bedeutet ein Paradigmenwechsel.

ein Meditationstag mit Reflexionen und Übungen zum Thema
Mit stillem Sitzen und Gehen, Vortrag
angeleiteter Meditation, Mantra singen und Austausch im Kreis.

Zoom Übertragung möglich: 11-13h, mit Meditation und Vortrag (Schriftdeutsch)

Sabine H. Kalff ist buddhistische Meditationslehrerin, gehört zum Leitungsteam vom BZZ und ist Lehrerin im Netzwerk Tara Libre, das um Sylvia Wetzel und weitere Lehrerinnen herum entstanden ist. Podcast: www.meditationsszene.ch

***Info/Anmeldung**: buddhazollikon@gmail.com*

- *Kursort: Buddhistisches Zentrum Zollikon, Adresse s.o.*
- *Mittagessen: gerne etwas Kleines Feines fürs Mittagsbuffet mitbringen*
- *Kurskosten: 30.-Fr. plus **Dana** nach eigenem Ermessen: in **bar** mitbringen, mit **TWINT (QR-Code auf der Rückseite)** oder auf **Bank**-Konto* überweisen:*

***Bank-Konto Schweiz: IBAN CH65 0070 0114 8078 2772 1**
Clearing-Nr.: 700/ BIC: ZKBKCHZZ80A / **Zürcher Kantonalbank, 8010 Zürich**
Kontoinhaber: Der Mittlere Weg, Buddhistisches Zentrum, Hinter Zünen 6, 8702 Zollikon.
Bank Konto Deutschland: **IBAN: DE91 4306 0967 3117 2390 01** / BIC: GENODEM1GLS / Nives Bercht

→ **Bitte** bei Banken und TWINT **Zahlungszweck** angeben: **„Meditationstag, 11. 10. 26 mit Sabine»**

TWINT Zahlung nur in der Schweiz möglich:

Anstelle des Namens bitte den Zahlungszweck angeben:
«Meditationstag 11.Oktober 2026 mit Sabine»

Jetzt mit TWINT bezahlen!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Zahlung bestätigen