



## Vortrag und Übungstag mit Sylvia Wetzel:

### Frieden.

## Verantwortung übernehmen für den Frieden in uns und um uns herum.

**Vortrag:** Mittwoch, 13. Mai 2026, 19-21h

**Kurstag:** Donnerstag, 14. Mai 2026, 10-17h

Beides findet im GZ Hottingen, Gemeindestr. 54, 8032 Zürich, statt  
(Tram Nr. 3 Richtung Klusplatz; Haltestelle Hottingerplatz)

Die bisherige Weltordnung ist im Umbruch. Globalisierung scheint nicht mehr auf Wandel durch Handel zu vertrauen, sondern auf die Macht der Stärkeren. Staaten führen Krieg, um sich durchzusetzen. Menschen, die Verantwortung für Frieden übernehmen wollen, können allein und zusammen mit anderen etwas dafür tun, mit Mut und Zuversicht. Wir finden und stärken sie durch spirituelle Praxis und Austausch mit Menschen im Plural. Dazu wollen Abendvortrag und Übungstag ermutigen. Mit Impulsvorträgen und Übungen, mit Austausch zu zweit und Raum für Fragen. Dabei unterstützen uns vor allem die Vier Unermesslichen Haltungen für alle Lebenslagen: Freundlichkeit und Freude, wenn es gut läuft, und Mitgefühl und Gleichmut oder Gelassenheit, wenn das Leben schwierig ist.

*Sylvia Wetzel, geb. 1949, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich seit 1968 mit unterschiedlichen Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition bei Lama Thubten Yeshe, Zopa Rinpoche, Rigdzin Shikpo (Michael Hookham) u.a. und zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus dem Rinjai-Zen, dem Theravada, dem Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihrem kritischen Blick auf Kultur und Geschlechterrollen in Ost und West ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa. In ihren Kursen und Büchern gelingt es ihr, komplexe Themen in verständlicher Sprache einem breiten Publikum zugänglich zu machen.*

**Neu 2025:** Gelassenheit. Mut und Zuversicht inmitten von Krisen finden. Patmos.

2024: Säulen des Lebens. Was uns trägt. Patmos.

2022: Grüne Tara – Freie Frau. Ein weibliches Bild des Erwachens. edition steinrich.

2019: Erwachen und Erlösung. Eine Buddhistin interpretiert das Christentum. Patmos.

2018: Fühlen ist Leben. Mit schwierigen Gefühlen umgehen. Herder.

2018: Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden. Klett Cotta.

2018: Lass los, was dich beschwert (Neuausgabe von: Leichter leben, 2002.) Herder.

Weitere Publikationen siehe: [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

### **Kurstag:**

Achtung: OHNE gemeinsames Mittagsbuffet (jede/r bringt für sich selber etwas mit), Sitzkissen und Unterlage bitte selbst mitbringen (Parkettboden); Stühle sind genügend vorhanden, für Tee und Süßes ist gesorgt.

**Kosten** Kurstag: CHF 40.- **plus** Dana (Spende) an die Lehrerin, **bitte beides in bar.**

Anmeldung: [buddhazollikon@gmail.com](mailto:buddhazollikon@gmail.com) oder schriftlich an: Buddhistisches Zentrum Zollikon, Hinter Zünen 6, 8702 Zollikon

### **Vortrag:**

Kosten: CHF 20.-, **bitte in bar**, eine Anmeldung für den Vortrag ist nicht erforderlich

*Der Vortrag und der Kurstag können unabhängig voneinander besucht werden.*