

Meditationskurse
mit Sabine Hayoz Kalff
www.buddhazollikon.ch / sabinekalff@sunrise.ch

2027

*** Weiße Tara –** *Frieden finden in einer unruhigen Welt,* So – Sa**, 31.Januar-6. Februar**
Kursort: www.Hof-Oberlethe.de, Nähe Oldenburg und Bremen
Co-Leitung: Zora Michaelis, Assistenz: Brigitte Thyen
Anmeldung: **Zora Michaelis**: nord@tara-libre.org / +49-(0)421-700 699

Weisse Tara – *Frieden des Herzens*
So-Do, 28 Feb.-4. März, Kiental, Berner Oberland
Assistenz: Barbara Hess und Mel Hiltbrand
Anmeldung: www.chienehuus.ch / www.kientalerhof.ch / +41 (0)33 676 76 39

Einfach meditieren, Felsentor (ohne Sabine):
Innehalten-zur Ruhe kommen-das Wesentliche erinnern
Leitung: Marion Erhardt und Barbara Hess, *Assistenz: Susanna Pfammatter*
*Di-Sa**, 4.-8. Mai, Felsentor, Rigi** bei Luzern / Anmeldung: www.felsentor.ch /+41 (0)41-397 17 76)*

Grüne Tara, Meditationskurs: *Mitgefühl und Handlungsfähigkeit*
So-Sa**, 5.-11. Sept., Beatenberg,** Berner Oberland
Co-Leitung: Alexandra Pfohlmann, Assistenz: Barbara Hess
Ort und Anmeldung: Meditationszentrum **Beatenberg**: www.karuna.ch / +41 (0)33 841 21 31

***Weiße Tara und Bodhicitta** (*erleuchteter Herzgeist*)**,** *Frieden finden im Alltag*
Stadtretreat, 7.-10. Okt*.: Do 14h-So 13h*
Berlin, Lotos Vihara, www.lotos-vihara.de
Co-Leitung: Nives Bercht, Info und Anmeldung *nives-bercht@gmx.de*

***Weiße Tara –Tiefes Vertrauen und Mitgefühl:** Mo-So**. 1.-7. Nov., Felsentor, Rigi,** bei Luzern
Co-Leitung: Marion Erhardt, Assistenz: Susanna Pfammatter
Anmeldung: www.felsentor.ch /+41 (0)41 397 17 76

BZZ: Buddhistisches Zentrum Zollikon bei Zürich, Info und Anmeldung: www.buddhazollikon.ch
Meditationstage, sonntags 11-17h: **21. März / 4. Juli / 21. November**

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**.
Kurskosten: Unterkunft und Verpflegung: feste Preise der Seminarhäuser
Honorar an die Lehrerinnen: Dana (Beitrag nach eigenem Ermessen)

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

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. **Podcast**: https://derandereblick.buzzsprout.com

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
Buddhistisches Zentrum Zollikon / Hinter Zünen 6 / 8702 Zollikon

1) **Gruppe Grüne Tara, jeden 2. Donnerstag, mit Marion Erhardt 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 Grüne Tara Gruppen in der Schweiz

Bern: Donnerstag, Barbara Hess: barbara.hess@bluewin.ch / 078 6766 872
Luzern: Mittwoch, Claudia Achermann: claud.achermann@gmail.com /+41-077 459 54 46
Winterthur: Freitag, Susanna Pfammatter: pfammatter.susanna@sunrise.ch / +41 076 583 88 78
Tara Gruppen Deutschland: Liste mit Adressen anfragen**: nives-bercht@gmx.de**

Angebote online und Präsenz von Lehrerinnen, die von Sabine H. Kalff autorisiert wurden

Lisa Buschor, Zürich: libusch@highspeed.ch **/**www.buddhazollikon.ch
Nives Bercht, Berlin: nives.bercht@gmx.de
Zora Michaelis, Bremen**:** nord@tara-libre.org / +49-(0)421-700 699
Marion Erhardt, Zürich: erhardtmarion@bluewin.ch / www.buddhazollikon.ch

Sylvia Wetzel und weitere Tara Libre Lehrerinnen: www.sylvia-wetzel.de