



Meditationskurse mit Sabine Hayoz Kalff

www.buddhazollikon.ch / sabinekalff@sunrise.ch

2026

Auszeit von Sabine H. Kalff im 1. Halbjahr

die zwei ersten Kurse werden von ihren lehrenden Schülerinnen übernommen:

*** Weiße Tara und Deep Rest, Mi – Sa, 28.-31. Januar, Hof Oberlethe**

Kursort: www.Hof-Oberlethe.de, Nähe Oldenburg und Bremen

Leitung: Zora Michaelis, Assistenz: Brigitte Thyen

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

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

Leitung: Marion Erhardt und Barbara Hess, Assistenz: Susanna Pfammatter

Mi-Sa, 6.-9. Mai, Felsentor, Rigi bei Luzern / Anmeldung: www.felsentor.ch /+41 (0)41-397 17 76)

Weisse Tara im Sommer - Mit allen Sinnen erwachen

So-Do, 21.-25. Juni, Kiental, Berner Oberland

Assistenz: Barbara Hess und Mel Hiltbrand

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

***Die Grüne Tara und ihre 21 Begleiterinnen: erwachtes Selbstmodell**

Sa-Mi, 15.-19. August, Rosenwaldhof bei Berlin, Co-Leitung: Nives Bercht, Assistenz: Barbara Hess und Mel Hiltbrand /**Anmeldung:** Ulrike Gemeinhardt: ulrike.gemeinhardt@web.de

Grüne Tara, Meditationskurs: So-Sa, 6.-12. 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 – Frieden des Herzens: Mo-So. 2.-8. Nov., Felsentor, Rigi**, bei Luzern

Co-Leitung: Marion Erhardt, Assistenz: Susanna Pfammatter

Anmeldung: www.felsentor.ch /+41 (0)41 397 17 76

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

BZZ: Buddhistisches Zentrum Zollikon bei Zürich, Info und Anmeldung: www.buddhazollikon.ch

Meditationstage, sonntags 11-17h: 12. April / 12. Juli / 11. Oktober

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.
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 Gruppen 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