



BZZ: Buddhistisches Zentrum Zollikon

www.buddhazollikon.ch

buddhazollikon@gmail.com

Die Grüne Tara und der Atem

Meditations-Tag mit Sabine H. Kalff
Sonntag, 18. Oktober 2020, 11-17h
Präsenz und online

«Es ist und bleibt ein Glück,
vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.» *Theodor Fontane*

Durch Corona erleben wir gerade, wie atmen zum Risiko werden kann. Allerdings können wir darauf auch nicht verzichten. Wir werden buchstäblich mit der Nase darauf gestossen, unser Verhältnis zum Atmen und zum Luftraum neu zu überdenken, neu zu erfahren und zu gestalten. Buddhas primäre Lehre ist seit je das bewusste und achtsame Atmen. Wie können uns diese Methoden in der aktuellen Situation weiterhelfen? Und was lehrt uns Tara, zu der das Element Wind und Luft gehört?

Sabine Hayoz Kalff ist Meditationslehrerin und studiert und praktiziert Buddhismus seit 1981 als angewandte Lebensphilosophie, gehört zum Leitungsteam des Buddhistischen Zentrums Zollikon und wurde von 1999-2008 von Sylvia Wetzel zum Lehren ausgebildet und autorisiert.

Anmeldung: Präsenzkurs: für 7 Frauen im BZZ, **unbedingt anmelden**, Adresse s.o.

Online Teilnahme: Zoom-Meeting beitreten, ab 10h45 möglich

<https://us02web.zoom.us/j/87385153524>

Meeting-ID: 873 8515 3524

11-13h: Angeleitete Meditation, Gehmeditation, 12h: Vortrag

13-14h: Mittagspause

14-16h: Austausch, Gehmeditation, Stilles Sitzen 16h: Praxis Grüne Tara

Dana: nach eigenem Ermessen, geht zu je 50% ans BZZ und an die Kursleiterin.

Kontonummer IBAN: CH39 0483 5035 7035 3100 0

BIC (SWIFT): CRESCHZZ80A

Bankadresse: Credit Suisse AG, 8070 Zürich,

Kontoinhaber: Der Mittlere Weg, Buddhistisches Zentrum, Hinter Zünen 6, 8702 Zollikon.

Als **Zahlungszweck** bitte **unbedingt** angeben: „Zoom SHK 18.10.20“