

# Drei Tage – Retreat



Innehalten – Zur Ruhe kommen – das Wesentliche erinnern

**Freitag, 27. März bis Sonntag, 29. März 2020**

**mit Sabine H. Kalff**

**Kurszeiten im BZZ: Freitag, 15h-20h30, Samstag: 8h-20h und Sonntag: 8h-13h**

**Der Kurs findet im Schweigen** statt. Ausnahme: Gruppen- und Einzelgespräche

Der Kurs ist eine Einheit und erfordert die **Anwesenheit von Anfang bis zum Ende.**

**Teilnahme: für Frauen, Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

**Das Retreat** ist in unseren Alltag eingebunden. Wir üben tagsüber gemeinsam im BZZ, die Übernachtung ist individuell, gehört aber mit zum Retreat, wir bleiben auch zuhause im Meditationsmodus, machen dann nichts Anderes ab und reden nur das Nötigste. Für einige Frauen von auswärts kann die Übernachtung vom BZZ organisiert werden.

**Kursinhalt:** stille Meditation im Sitzen und Gehen, angeleitete Meditationen, Vorträge, Mantra Singen, Gruppen- und Einzelgespräche.

**Sabine Hayoz Kalff**, Meditationslehrerin, studiert und praktiziert die Lehre Buddhas seit 1981 als angewandte Lebensphilosophie. Sie gehört zur Leitung des *Buddhistischen Zentrums Zollikon* bei Zürich und ist Lehrerin beim Netzwerk Tara Libre von Sylvia Wetzel.

**Kursort und Anmeldung:** BZZ: Buddhistisches Zentrum Zollikon, Adresse s.o.

**Kurskosten:** 70.-Fr. plus Dana an die Lehrerin

**Übernachtung Anmeldung:** [info@buddhazollikon.ch](mailto:info@buddhazollikon.ch)

**Mitbringen:** am Samstag etwas fürs Mittagbuffet