



Buddhistisches Zentrum Zollikon Trägerverein „Der Mittlere Weg“

Hinter Züenen 6, CH-8702 Zollikon
www.buddhazollikon.ch

Meditationstag

mit **Sabine H. Kalff**

Sonntag, 10. März 2024, 11 bis 17h

Welches Selbst?

**Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen, Selbstverteidigung,
Selbstbewusstsein, Selbstauflösung**

«Wer bin ich?» ist eine Kernfrage auf dem spirituellen Weg, aber auch im Leben überhaupt. Ich-zentriertheit gilt als Haupthindernis, manchmal wird in der buddhistischen Lehre die Existenz des Ichs gänzlich in Frage gestellt. Andererseits ist die Selbsterkenntnis ein zentrales Anliegen der Meditationspraxis. Was ist der Unterschied von Ich und Selbst? Was fesselt uns, was führt zur Befreiung? Worum geht es bei der Selbstverteidigung und welches Selbst löst sich auf?

Ein Meditationstag mit Reflexionen und Übungen zum Thema
Mit Vortrag, stillem Sitzen und Gehen,
angeleiteter Meditation, Mantra singen und Austausch im Kreis

Zoom Übertragung möglich: 11-13h

Nach der Anmeldung wird der Zoom Link verschickt: buddhazollikon@gmail.com
Bitte bis spätestens am 8. März anmelden

Sabine H. Kalff ist buddhistische Meditationslehrerin,
gehört zum Leitungsteam vom BZZ, dem buddhistischen Zentrum Zollikon, und ist Lehrerin
im Netzwerk Tara Libre, das um Sylvia Wetzel herum entstanden ist.

Info/Anmeldung: buddhazollikon@gmail.com

- **Kursort:** Buddhistisches Zentrum Zollikon, Adresse s.o.
- **Mittagessen:** gerne etwas kleines Feines fürs Mittagsbuffet mitbringen
- **Kurskosten:** 30.-Fr. plus Dana nach eigenem Ermessen: in bar mitbringen,
mit TWINT*: 076 392 81 66 oder auf **Bank-Konto** überweisen:
Bank-Konto: IBAN CH65 0070 0114 8078 2772 1
Clearing-Nr.: 700/ **BIC:** ZKBKCHZZ80A / **Zürcher Kantonalbank, 8010 Zürich**
Kontoinhaber: Der Mittlere Weg, Buddhistisches Zentrum, Hinter Züenen 6, 8702 Zollikon.

→Bei TWINT und Bank-Konto: bitte Zahlungszweck „Meditationstag, 10.März 24 angeben