

Alltagsbezogene Vorträge aus buddhistischer Sicht

mit kurzer Meditation und Gelegenheit zum Fragenstellen - Programm Januar bis Juni 2026

Donnerstag 29. Januar 2026 19.00 Uhr

Achtsamkeitsmeditation und chronische Schmerzen **- was sagt die Wissenschaft?**

Uyen Huynh-Do, Leitende Ärztin Inselspital, ehemalige Präsidentin
Interkultureller Buddhistischer Verein Bern, Vorstand Haus der Religionen

Donnerstag 26. Februar 2026 19.00 Uhr

Warum ich trotzdem gut drauf bin

Von der Kunst, auch in unsicheren Zeiten Zuversicht und Optimismus zu bewahren

Manfred Hellrigl, Zen-Lehrer, Coach in Veränderungsprozessen
und Autor des Newsletters www.ankerundsegel.com

Donnerstag 12. März 2026 19.00 Uhr

Sobhana: Facetten des wunderbaren Herz-Geistes

Fred von Allmen, Meditationslehrer und Autor,
Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg

Donnerstag 16. April 2026 19.00 Uhr

Freude und Mitgefühl

- gute Kräfte für schlechte Zeiten

Rainer Künzi-Lossner, seit 2008 Dharmalehrer,
Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg

Donnerstag 21. Mai 2026 19.00 Uhr

Mangel, Fülle und darüber hinaus

Dapel Rahel Gertsch war 18 Jahre Nonne in der tibetischen Tradition.
Seit 2024 lebt und lehrt sie in der Schweiz. www.bodhibaum.ch

Donnerstag 18. Juni 2026 19.00 Uhr

Was kann ich tun?

Dharmapraxis in unruhigen Zeiten

Sylvia Wetzel, buddhistische Meditationslehrerin,
Autorin und Publizistin

Kosten:

Herzlich willkommen sind Spenden an die
Lehrenden, welche kein Honorar verlangen.

Weitere Informationen:

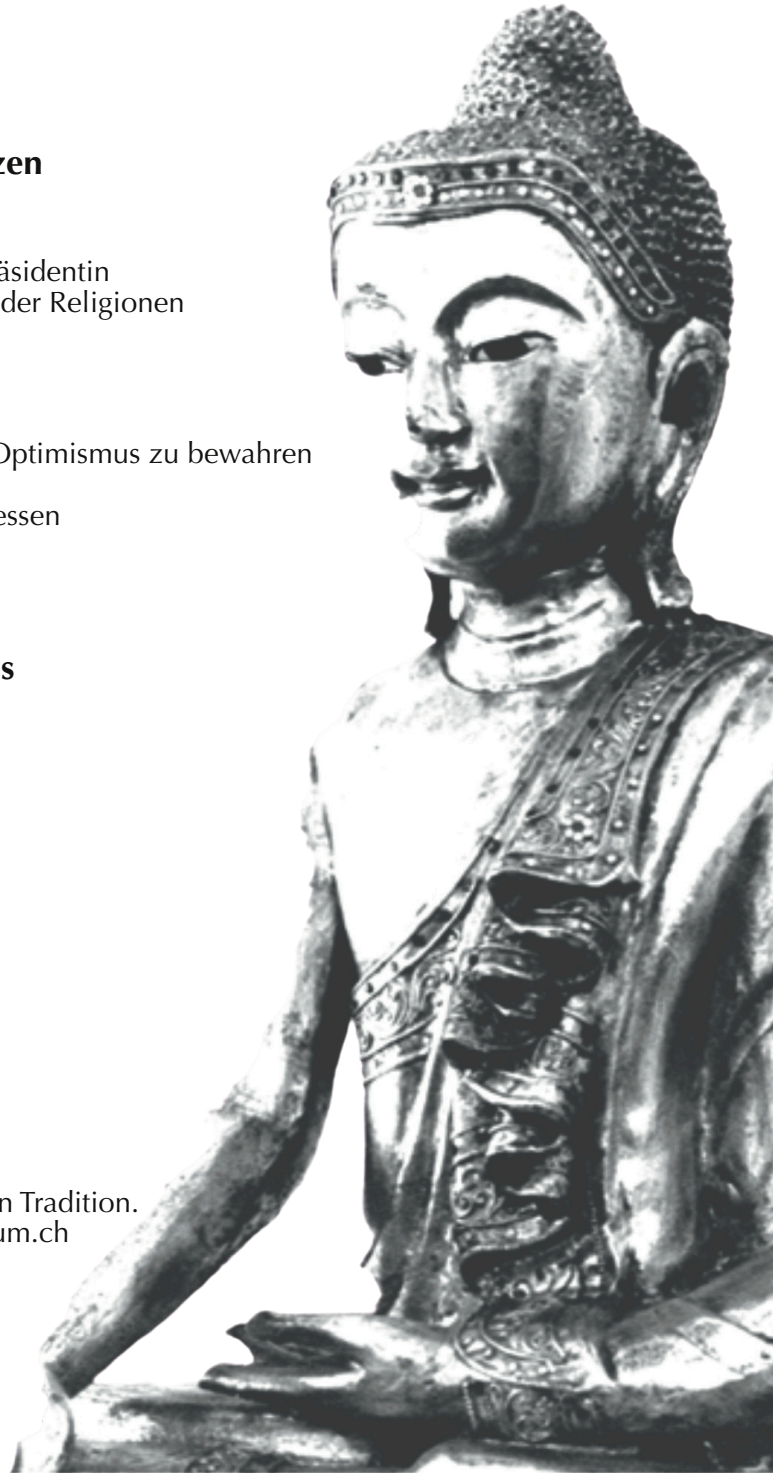
www.zentrumfuerbuddhismus.ch

www.facebook.com/ZentrumFuerBuddhismus

www.linkedin.com/company/zentrum-fuer-buddhismus

www.youtube.com/c/ZentrumfürBuddhismusBern

www.instagram.com/zentrumfuerbuddhismus



Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern
Die Vorträge werden auch online übertragen. Zoom-Link: <https://tinyurl.com/zfb-vortraege>

BUS Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg. Eingang in der Garage rechts des Hauses.
Bitte nicht an der Reiterstrasse parkieren, auch nicht in der blauen Zone.