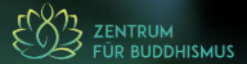


Meditationstag

mit Sylvia Wetzel

in Bern

20. Juni 2026



Die Welt im Wandel: Buddhismus und Politik mit der Grünen Tara.

Kluges Handeln... und das Wunder des Lebens: Die Drei Dimensionen von Wirklichkeit: Die tibetisch-buddhistische Dreifaltigkeit (drei Kayas): 1. Die fassbare Tara. 2. Meditationserfahrungen. 3. Jenseits von Worten. Mit einer Einführung in die Praxis der Grünen Tara und viel singen. So finden wir immer tieferes Vertrauen in Buddha-Natur als Voraussetzung für den Bodhisattva-Weg und das Kluge Handeln mit und ohne Tara.

Der Meditationstag eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Meditierende. Die Kursprache ist Deutsch.



Sylvia ist Publizistin, Autorin und Meditationslehrerin. Sie spricht und schreibt über Buddhismus und unterrichtet seit 1986 Entspannung, Meditation und Buddhismus im deutschsprachigen Raum und in Spanien. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus im Westen.

Datum / Zeit **Samstag 20. Juni 2026, 10.00 – 17.00 Uhr**
Die Teilnahme gilt für die ganze Kursdauer.

Kursort Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern.
Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.
Ab Bahnhof Bern Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen Rüti bis Haltestelle Schönburg.
Achtung: Autos dürfen nicht direkt an der Reiterstrasse geparkt werden.

Mitbringen Bequeme Kleidung sowie je nach Wetter Regenschutz für die Gehmeditation im Freien.
Eigenes vegetarisches Essen für die Mittagspause. Mineralwasser, Tee und Kaffee werden bereitgestellt. Sitzkissen/-bänkelein und -unterlagen sowie einige Stühle sind vorhanden.

Anmeldung Anmeldeformular: <https://tinyurl.com/gruene-tara>
Fragen bitte vermerken bei Zusatzinfo. Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt.
Bei Verhinderung bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung, damit der Platz anderweitig vergeben werden kann. Besten Dank!



Kurskosten Fr. 30.- bis 50.- (je nach Teilnehmendenzahl) für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen, bezahlbar vor Ort. Eine Ermässigung ist möglich für Wenigverdienende.
Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein festgelegtes Honorar. Sie unterrichtet auf der Basis von Grosszügigkeit (Dana) und nimmt für ihren Lebensunterhalt am Ende des Tages die Spenden der Teilnehmenden entgegen.