Von Ohnmacht zu neuer Handlungskraft

Ein 5-teiliger Workshop im Zentrum für Buddhismus Bern

mit Dapel Rahel Gertsch

Vielleicht hast du auch Momente in denen du dich ohnmächtig, überwältigt, ausgebrannt, wütend oder traurig fühlst, wenn du siehst was mit und auf unserem Planeten geschieht?

Dieser Workshop ist inspiriert von der Arbeit und dem Modell der Spirale von Joanna Macy (Umweltaktivistin und Gelehrte in Buddhismus und Tiefenökologie) und weiteren buddhistischen Methoden. Wir werden innere Ressourcen wie Dankbarkeit und Freude stärken und einen Raum bekommen, in dem auch unsere schwierigen Gefühle Platz haben. Weiter lernen wir uns für die Ungewissheit zu öffnen und in ihr entspannen zu lernen. Dadurch können sich neue Möglichkeiten zeigen, wie wir uns mit uns selbst, mit anderen und der Welt verbinden und aus einer mitfühlenden Präsenz und weisem Mut handeln können.

Datum/Zeit: 5 Montagabende; **8.Februar/8.März/12.April/10.Mai/14.Juni 2027**, von **19.00 - 21.00 Uhr**

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

Format: Persönliche Reflexionen, Austausch und themenbasierte Übungen in Klein- und Grossgruppe, Inputs, Meditationen, Buddygruppe
Keine speziellen Vorkenntnisse in Meditation oder Buddhismus erforderlich

Mitbringen: Schreibzeug und Notizbuch/-heft

Kosten: Für Organisation und Raummiete: 30-40 Fr (je nach Anzahl Teilnehmer*innen). Bitte bei Kursbeginn bezahlen. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf Spenden angewiesen und dankbar für jede Unterstützung.

Für Fragen und Anmeldung: www.zentrumfuerbuddhismus.ch/spirale
Bitte nur anmelden, wenn an allen 5 Terminen teilgenommen werden kann.

Kursleitung: Dapel Rahel Gertsch war 18 Jahre buddhistische Nonne, lebte 15 Jahre in einer Gemeinschaft in Indien, Mexiko und den USA. Seit 2024 ist sie wieder in der Schweiz und gibt Vorträge, Workshops und Retreats. Zu erforschen, wie buddhistische Lehren und Methoden uns unterstützen können, geschickt auf die verschiedenen Herausforderungen unserer Zeit zu antworten, vor allem in Bezug auf die ökologische Krise, ist ihr ein Herzensanliegen.
Mehr zu Dapel und ihren Aktivitäten auf: **bodhibaum.ch**
Mehr Kontext zu dieser Art von Workshop auf: **bodhibaum.ch/spirale**