

Einen Raum von Mitgefühl kultivieren

Mit Tenzin Dapel & Kathleen Royston

An diesem Tag gehen wir der Frage nach, wie wir dem Leben liebevoll, mitfühlend und weise begegnen können, wenn es uns mit Krankheit, Erschöpfung, Schmerzen und Unsicherheit herausfordert. Wir lernen buddhistische Methoden kennen die uns eine Unterstützung sein können auf dem Weg zu mehr innerer Geräumigkeit, Akzeptanz und Mitgefühl in Herz und Geist.

Wann: Samstag, 4. Oktober 2025, 10.00 - 16.30 Uhr

Ort: Zentrum im Gut, Burstwiesenstrasse 48, 8055 Zürich, Tram 9/14 bis "Heuried"

Format: Angeleitete Meditation, Inputs, Reflexion und Austausch in Klein- und Grossgruppe.

Dieser Kurs eignet sich für beginnende und erfahrene meditierende.

Kosten: Mitglieder Fr. 20.- und Nichtmitglieder 40.- für Raummiete und Spesen.

Bitte bei Kursbeginn in bar bezahlen.

Die Kursleiterinnen verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt sind sie dankbar um Spenden.

Anmeldung: Bitte per Mail an events@insight-zuerich.ch unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer.

Wer kein Mail hat, bitte telefonisch auf 079 929 77 47 anmelden.

Wir bitten Teilnehmende, sich nur anzumelden, wenn sie den ganzen Tag teilnehmen können.

Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt und sind verbindlich.

Kursleitung:

Tenzin Dapel (Rahel Gertsch) begann ihren spirituellen Weg im Jahr 2001 mit der Vipassana-Meditation bei Fred von Allmen. Nach einer einjährigen Reise in Indien, Nepal und Tibet tauchte sie immer tiefer in den tibetischen Buddhismus ein und ordinierte beim Dalai Lama 2008 als Nonne. 2009 Mitbegründete sie eine Nonnengemeinschaft mit der sie 15 Jahre zusammenlebte (Indien, Mexiko, USA). Als Teil dieser Gemeinschaft begann sie auf verschiedenste Weise das Dharma weiterzugeben, vor allem auf Spanisch. Seit 2024 ist Dapel wieder zurück in der Schweiz.

Kathleen Royston lebt im Raum Zürich und fand 2003 zur Praxis im tibetischen Buddhismus. 2007 lernte sie zusätzlich die Vipassana-Meditation kennen, die sie in verschiedenen Retreats seither vertieft. Kathleen Royston ist geschulte Dharmalehrerin von Fred von Allmen, Isis Bianzani, Irene Bumbacher und Rainer Künzi und ist Mitbegründerin von Insight Zürich.

(www.kathleenroyston.ch)

Kathleen und Dapel haben sich im Jahr 2006 im Kloster Kopan in Nepal kennen gelernt und freuen sich nun diesen Tag gemeinsam zu leiten und mit dir diesen Raum von Mitgefühl zu kultivieren.