



**INSIGHT  
ZÜRICH**

Zentrum für buddhistische  
Lehre und Meditation

# Von Ohnmacht zu mitfühlender Präsenz

4 Mittwochabende: 11.3./8.4./13.5./10.6.2026

Ein vierteiliger Workshop  
mit Dapel Rahel Gertsch

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

Dieser vierteiligen Workshop basiert auf der SpiralArbeit von Joanna Macy (Umweltaktivistin und Gelehrte in Buddhismus und Tiefenökologie) und weiteren buddhistischen Methoden. Wir werden uns den inneren Ressourcen widmen und einen Raum bekommen, in dem auch unser Schmerz Platz haben wird. Daraus öffnen sich neue Möglichkeiten, wie wir uns mit uns selbst, mit anderen und der Welt verbinden und mit mitfühlender Präsenz und weisem Mut handeln können.

**Wann:** 4 Mittwochabende; 11. März, 8. April, 13. Mai, 10. Juni 2026, **19.00 - 21.00 Uhr**

**Ort:** Im Atelier für Musik und Bewegung, Schlossergasse 9, 8001 Zürich

**Format:** Angeleitete Meditationen, Inputs, Austausch und Übungen in Klein- und Grossgruppe.  
Keine speziellen Vorkenntnisse nötig.

**Mitnehmen:** Schreibzeug und ein Notizheft/-buch

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

Bitte am 11. März bei Workshop-Beginn in bar bezahlen.

Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt und weitere Lehrtätigkeit ist sie jedoch auf Spenden angewiesen.

**Anmeldung:** Anmeldung bitte über den Link auf <https://insight-zuerich.ch>.

Wir bitten Teilnehmende, sich nur anzumelden, wenn sie an allen vier Abenden teilnehmen können.

Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt und sind verbindlich.

**Kursleitung:** Dapel (Rahel Gertsch) begann ihren spirituellen Weg im Jahr 2001 mit der Vipassana-Meditation bei Fred von Allmen. In 2008 ordinierte sie beim Dalai Lama als Nonne. 2009 Mitbegründete sie eine Nonnengemeinschaft mit der sie 15 Jahre zusammenlebte (Indien, Mexiko, USA). Als Teil dieser Gemeinschaft begann sie, vor allem auf Spanisch, auf verschiedenste Weise das Dharma weiterzugeben. Seit 2024 ist Dapel wieder zurück in der Schweiz. Zu erforschen, wie die buddhistischen Lehren und Praxis uns helfen 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](http://bodhibaum.ch)