
Erde-Herz-Raum

Buddhistische Ressourcen für Zeiten von Unsicherheit und Angst

Ein Meditations- und Übungstag



Samstag, 22. August 2026
mit Dapel Rahel Gertsch

In Zeiten von Unsicherheit und Angst kann es hilfreich sein, Methoden zur Hand zu haben, die uns unterstützen, mit dem Präsent zu sein was da ist, ohne sich darin zu verlieren oder uns wegzudrehen. Durch Inputs und verschiedene Meditationen aus der buddhistischen Weisheits-Tradition werden wir genau dies üben, indem wir:

- *Uns erden - in unserem Körper, an diesem Ort, in diesem Moment
- *Unsere Herzensqualitäten kultivieren und nähren
- *Uns öffnen für den inneren und äusseren Raum

Dieser Meditationstag ist für beginnende wie auch langjährige Meditierende geeignet. Der Tag wird vorwiegend im Schweigen und wenn möglich im Freien statt finden.

Dapel Rahel Gertsch, begann ihren spirituellen Weg im Jahr 2001 mit der Vipassana-Meditation bei Fred von Allmen. Sie war 18 Jahre buddhistische Nonne in der tibetischen Tradition und mitbegründete und lebte 15 Jahre in einer Gemeinschaft in Indien, Mexiko und den USA. Seit 2024 ist sie wieder in der Schweiz und gibt Vorträge, Workshops, Meditationstage und Retreat.

Mehr zu Dapel und ihren Aktivitäten auf: www.bodhibaum.ch

Datum/Zeit: Samstag, 22. August, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Ev. draussen, nahe Weinfeld- Angaben dazu folgen auf der Webseite: bodhibaum.ch
Sonst im Raum für Ayurveda und Yoga von Jasmine Aegeter,
Frauenfelderstrasse 22, 8570 Weinfeld

Mitbringen: Mittagessen zum Teilen
Falls draussen: Eine Unterlage und Kissen oder Klappstuhl zum Sitzen

Kosten: Honorar für Dapel in Form von Spenden

Für Fragen und Anmeldung: Jasmine Aegeter tel. 079 713 71 75
