



## Abendkurs in Zürich: Einführung in die buddhistische Meditation

Thema: Parami - Entfaltung der innewohnenden Herzensqualitäten

26. März und 2., 9. und 16. April 2024  
mit Kathleen Royston und Doris Eckstein

In diesem 4-teiligen Abendkurs werden wir die buddhistische Einsichtsmeditation kennenlernen und üben. In geleiteten Meditationen trainieren wir die nicht-urteilende, geduldige und freundliche Moment-zu-Moment-Achtsamkeit unserer Erfahrungswelt. So werden wir mit dem Tanz der körperlichen Empfindungen, Gefühle, Geisteszustände und Gedanken vertraut, die unser Erleben ausmachen. Mit der Zeit erkennen wir leidbringende Umgangsweisen im Umgang mit uns und dem Leben, die wir loslassen können; sowie hilfreiche Umgangsweisen, die wir fördern können. Zwischen den Kursabenden üben wir die Meditation zuhause und untersuchen, wie Herzensqualitäten der Grosszügigkeit, ethischem Verhalten, Einfachheit, freundlicher Zugewandtheit und Gelassenheit uns im Alltag unterstützen können. Dieser Kurs eignet sich für beginnende und erfahrene Meditierende.

Jeder Termin umfasst geleitete Sitzmeditation, Gehmeditation sowie Impulse zu einem der Herzensqualitäten (Parami). Wir bitten Teilnehmende, sich nur anzumelden, wenn die Teilnahme an allen Abenden möglich ist. Auch empfehlen wir, sich während der drei Wochen des Kurses täglich Zeit zu reservieren, um die Meditation regelmässig üben zu können.

**Ort** Raum für Achtsamkeit, Schulhausstrasse 55, 8002 Zürich

Raum: [www.martinaegli.ch](http://www.martinaegli.ch)

**Mitbringen** Bequeme Kleidung. Stühle, Sitzkissen und Sitz-Unterlagen sind vorhanden.

**Kosten** Je nach Teilnehmerzahl Fr. 50.- bis 70.- für Raummiete und Spesen.  
Die Kursleiterinnen verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt nehmen sie freiwillige Spenden gerne entgegen.

**Anmeldung:** Bitte per Mail an [kathleenroyston@posteo.de](mailto:kathleenroyston@posteo.de) unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer oder via Website

Wer kein Mail hat, bitte telefonisch anmelden.

**Fragen:** können an Kathleen Royston telefonisch auf 079 394 49 29 gestellt werden.

**Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt und sind verbindlich.**

**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. Sie arbeitet aktuell in der Erwachsenenbildung und ist Mutter einer 10jährigen Tochter. [www.kathleenroyston.ch](http://www.kathleenroyston.ch)

**Doris Eckstein** lebt im Raum Bern und praktiziert seit dem Jahr 2006 die Vipassana-Meditation. Sie war 7 Jahre in der Vipassana-Gruppe des Zentrums für Buddhismus in Bern aktiv und war von 2017 bis 2021 Sekretärin im buddhistischen Kloster Dhammapala. Ihre Praxis vertiefte sie in langen Retreats. [www.doriseckstein.ch](http://www.doriseckstein.ch)

Kathleen Royston und Doris Eckstein sind in der Schulung zur Dharmalehrerin von Fred von Allmen, Isis Bianzani, Irene Bumbacher und Rainer Künzi.