

# Den Geist erfreuen und beruhigen



## Abendkurs

### April/Mai 2026

mit Doris Eckstein

Zentrum für Buddhismus Bern

In diesem Meditationskurs werden wir an den ersten Abenden unser Augenmerk auf die Förderung von Geistesruhe und Freude richten, und zwar sowohl in der formalen Meditation als auch im ganz gewöhnlichen Alltag. Gegen Ende des Kurses werden wir untersuchen, wie ein in sich ruhender Geist genutzt werden kann, um Einsichten in die wahre Natur unseres Daseins zu erhalten und das Herz von bedrängenden, leidhaften Zuständen zu befreien. Durch Herzensruhe, Freude und Klarheit ebnen wir den Weg zu mehr Mitgefühl und Gelassenheit im Umgang mit inneren und äusseren Herausforderungen.

Der Kurs ist für Personen mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

Es ist empfehlenswert, die Meditation während der fünf Kurswochen täglich zu Hause zu üben.

**Datum / Zeit** Montags, 13., 20. und 27. April und 11. und 18. Mai, 18:45 bis 20:45 Uhr.

Anmeldungen bitte mit der Absicht, möglichst an allen Abenden teilzunehmen.

**Ort** Zentrum für Buddhismus, Reiterstr. 2, 3013 Bern.

Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg.

Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.

**Bitte keine Autos in der Reiterstrasse parkieren.**

**Mitbringen** Bequeme Alltagskleidung. Sitzkissen, -bänkchen, Stühle sowie Matten sind vorhanden.

**Kosten** CHF 40.- für die Raummieter und Spesen. Bitte vor Kursbeginn überweisen ([doriseckstein.ch/zahlungsangaben](http://doriseckstein.ch/zahlungsangaben)); oder am ersten Abend bar bezahlen.

***Die Kursleiterin verlangt entsprechend der buddhistischen Tradition kein Honorar.***

***Sie nimmt jedoch für ihren Lebensunterhalt am Kursende gerne eine Spende entgegen.***

**Anmeldung** Per Mail mit Angabe von Name, Postleitzahl, Ort und Telefonnummer an [kontakt@doriseckstein.ch](mailto:kontakt@doriseckstein.ch). Die Anmeldung wird rückbestätigt.

**Bei Verhinderung bitte abmelden, damit der Platz weitervergeben werden kann.**



Doris Eckstein praktiziert seit 2006 die buddhistische Herzens- und Geistesschulung und insbesondere die Vipassana-Meditation. Sie vertiefte ihre Praxis in langen Retreats und als Mitarbeiterin im buddhistischen Kloster Dhammapala in Kandersteg und im Meditationszentrum Beatenberg. Von 2022 bis 2025 wurde sie durch Fred von Allmen, Isis Bianzano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi zur buddhistischen Dharma-Lehrerin geschult.