



**INSIGHT
ZÜRICH**

Zentrum für buddhistische
Lehre und Meditation

Vipassanā Meditationstag

Sonntag, 17. Mai 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr
mit Doris Eckstein

(= Sonntag nach dem Auffahrtstag)

An diesem Meditationstag üben wir die buddhistische Einsichtsmeditation (Vipassanā): Eine Kombination von nicht-urteilender, geduldiger und freundlicher Moment-zu-Moment-Achtsamkeit und Geistesberuhigung. Indem wir uns wach und präsent in die Erfahrung des gegenwärtigen Moments hineinentspannen, erlauben wir den Regungen des Herzgeistes, sich in ihrem natürlichen Entstehen zu zeigen. So lernen wir unsere Erlebenswelt - körperliche Empfindungen, Gefühle, Geisteszustände und Gedanken - besser kennen. Nach und nach erkennen wir leidbringende Reaktionsmuster und üben, ihnen auf eine geschickte Art zu begegnen. Dadurch entfalten wir auch heilsame Geistesqualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Freude und Verbundenheit.

Dieser Kurs eignet sich für Meditierende mit Vorerfahrung in stiller Sitz-Meditation.

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

Ort	Atelier für Musik und Bewegung , Schlossergasse 9, 8001 Zürich. Bitte am Gatter läuten, falls es nicht offen ist.
Format	Teilweise geleitete Sitz- und Gehmeditation, achtsame Bewegung und Klärung von Fragen in Kleingruppen.
Mitbringen	Bequeme Kleidung, ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation, Mittagessen für sich selbst. Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee sowie Sitzgelegenheiten wie Stühle, Sitzkissen, -bänkchen und -matten sind vorhanden.
Kosten	CHF 40.- (CHF 20.- für Mitglieder Insight Zürich) Unkostenbeitrag. Bitte bei Kursbeginn bar oder per Twint bezahlen. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt nimmt sie freiwillige Spenden gerne entgegen.
Anmeldung	Bitte Mail mit Vorname, Name, Postleitzahl und Ort an kontakt@doriseckstein.ch schicken. Anmeldungen werden rückbestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden, damit der Platz weitervergeben werden kann.
Fragen	Fragen zum Kurs können gerne an kontakt@doriseckstein.ch gestellt werden.



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. Im 2025 schloss sie eine vierjährige Schulung zur buddhistischen Dhammalehrerin durch Fred von Allmen, Isis Bianzano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi ab.

insight-zuerich.ch



doriseckstein.ch