



2016

# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 06

### AGNES POLLNER / SABINE KALFF: GRÜNE TARA – WEISHEITSLÉHRERIN MEDITATIONSKURS FÜR FRAUEN IM SCHWEIGEN

Donnerstag, 4. – Samstag, 13. Februar - 9 Tage

KB € 90 + UB + Spende

Info: [www.agnes-pollner.de](http://www.agnes-pollner.de) und [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)

Die **Praxis der Grünen Tara** wird seit rund tausend Jahren in der tibetisch-buddhistischen Tradition überliefert. Insbesondere gilt sie als Ausdruck der mitfühlenden Aktivität aller Buddhas. Dadurch vermittelt sie die Fähigkeit, im täglichen Leben tiefe Einsicht und gute Absicht in hilfreiches Handeln umzusetzen. Als weiblicher Ausdruck der Transzendenz ist sie von einzigartiger Vollständigkeit: mit Herz und Verstand, sanft und kraftvoll, tätig und in sich ruhend, im Gleichgewicht. In ihr begegnen wir unserer Vollständigkeit, unserem wahren Wesen, das offen ist, klar und feinfühlig. Sie bietet zudem gerade für uns im Westen die kulturell weitgehend vermisste weibliche spirituelle Orientierung. Der Kurs eignet sich für Frauen, die die Praxis der Grünen Tara kennen lernen oder vertiefen wollen.

**Kursinhalt:** Einführung in die Gestalt und Meditationspraxis der Grünen Tara, angeleitete und gesungene Form, stille Meditation im Sitzen und Gehen. Im Rahmen der Praxis der Grünen Tara üben wir uns in den grundlegenden Meditationsformen, Shamatha und Vipassana (Sammlungs- und Ein-sichtsmeditation). Sie führen zur befreienden Einsicht in die Natur der Wirklichkeit, öffnen das Herz und zeigen den Weg zu tiefem Vertrauen. Einfache Malübungen, Singen und Bewegen, Vorträge, Gesprächsrunden und vertiefende Gespräche unter vier Augen gehören mit zu dieser Retreatzeit.



**Agnes Pollner** ist buddhistische Meditationslehrerin und dem TaraLibre Praxisnetzwerk um Sylvia Wetzel verbunden. Sie arbeitet als Regisseurin, Sängerin und Sprecherin, leitet Stimmkurse und begleitet kreative Prozesse und Projekte.



**Sabine Hayoz Kalff**, Meditationslehrerin und Kunsttherapeutin, studiert und praktiziert Buddhismus seit 1981. Sie wurde von Sylvia Wetzel zum Lehren ausgebildet und autorisiert. Sie gehört zur Leitung des Buddhistischen Zentrums Zollikon bei Zürich, ist Lehrerin von Tara Libre und im Stiftungsrat des Seminarhauses Felsentor aktiv.

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich  
Tel.: 0 26 36 – 3344, Fax: 0 26 36 – 22 59, Mail: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

[www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)