



Einführung in die TARA-Praxis mit Sylvia Wetzel

**Für Anfänger und Fortgeschrittene –
für alle Menschen**

**Samstag, 10. Oktober 2026, 10.00 bis 17.00 Uhr
Orga-Kosten: 20,00 Euro**

Spende für die Lehrende (Dana): ist freiwillig

**Sylvia Wetzel ist eine der Pionierinnen des
Buddhismus in Deutschland.**

Anmeldung unter:

gabriele-ruck@t-online.de

Tara-Einführung mit Sylvia Wetzel



Einführung in die buddhistische Praxis der Tara-Meditation

Tara verkörpert die weibliche Weisheit und das mitfühlende Handeln im Buddhismus. In dieser Einführung lernen wir durch Meditation, Erzählungen und einfache Übungen Taras Qualitäten kennen und stärken Vertrauen, Mitgefühl und inneres Gleichgewicht – offen für alle, auch ohne Vorkenntnisse

WANN: Samstag, 10.10.2026, 10–17 Uhr

WO: Tibet Kailash Haus, Wallstraße 8, 79098 Freiburg

Anmeldung: per E-Mail mit Adresse und Telefonnummer unter gabriele-ruck@t-online.de (bei Bedarf Tel.: +49 163 1440622)

Seminargebühr für Organisation: 20,00 Euro - überweisen an Volksbank Freiburg/Nördlicher Breisgau, G. Ruck, IBAN DE04 6809 0000 0032 3998 00. Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird nicht bestätigt. Bei Verhinderung bitte absagen. Bereits überwiesene Teilnahmegebühren werden nicht zurücküberwiesen. Bei Übernahme des Kursplatzes durch eine andere Person erfolgt die Erstattung der Gebühr eigenständig zwischen den beteiligten Personen. Falls das nicht möglich ist, gilt die Gebühr als Dana.

Dana für Lehrende: gemäß buddhistischer Tradition bitte auf freiwilliger Basis vor Ort selbst in die Spenden-Box geben. Empfohlen wird ein Beitrag nach eigener Möglichkeit, etwa ab 30 Euro.

Mitbringen: Sitzkissen sind vorhanden, ebenso Stühle, die für Meditation geeignet sind, bequeme Kleidung, Wolldecke, ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation, Schreibzeug, bei Bedarf Imbiss für Pausen

Mittagessen: Mittagspause zwischen 12.30 und 14.00 Uhr in Eigenregie in Lokalen der Umgebung, z. B. Chada Thai, Erste Liebe, Marmell, usw. Bei Bedarf selbst reservieren.

Anreise: ÖPNV ab Freiburg Hauptbahnhof:; Straßenbahn Linie 1 Richtung Littenweiler bis Schwabentorplatz oder Straßenbahn Linie 2 Richtung Günterstal oder Linie 3 Richtung Vauban bis Holzmarkt

Parken Parkhaus in der Rempartstraße 6-8; Uni-Parkhaus, Humboldtstraße 10; Schlossberggarage, Schlossberggring 14

Sylvia Wetzel, geb. 1949, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich seit 1968 mit unterschiedlichen Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition (Thubten Yeshe, Zopa Rinpoche, Rigdzin Shikpo u.a.), zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus dem Rinzai-Zen, dem Theravada und dem Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihrem kritischen Blick auf Kultur und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa - www.sylvia-wetzel.de