

Das Mandala der Fünf Dakinis

Mit allen Sinnen erwachen

Meditationskurs für Frauen mit **Sabine Hayoz Kalff**
Co-Leitung: Nives Bercht

6.-11. August 2023
im Seminarhaus Rosenwaldhof, bei Berlin

Einführung ins „Das Mandala der Fünf Dakinis“ nach Lama Tsültrim Allione



Ein Meditationskurs für Frauen mit stillen und geführten Meditationen, Einführung in jede Dakini Familie und Erklärungen zur Einsicht in Leerheit. Am Nachmittag mit spielerischen Übungen zu den fünf Sinnen, Farben und Elementen, draußen und drinnen, zu zweit und in der Gruppe. Selbsterfahrungsübungen zu den fünf Emotionen und den fünf Weisheiten.

Das Mandala gibt uns Struktur und Orientierung in der komplexen Welt und unterstützt den Weg der Transformation zur befreienden Einsicht.

Der Kurs findet im Schweigen statt. Gesprochen wird nur in den Gruppen- und Einzelgesprächen, sowie an den An- und Abreisetagen. Der Kurs bietet eine feste Tagesstruktur mit individueller Freizeit im wunderschönen Naturschutzgebiet des Havellandes.

Dakini (tib. Khandro-ma): bedeutet wörtlich: «die Frau die durch den Himmel geht». Sie bewegt sich mühelos im offenen, grenzenlosen Raum des Geistes, in dem alles geschieht. Deshalb wird sie auch Himmelstänzerin genannt. Sie verkörpert **die kreative erleuchtete Energie** an sich, die ständig in Bewegung ist und sich auf vielfältige Art und Weise manifestieren kann. Es heisst, dass sie uns **das Tor zum Himmel öffnet**. Sie ist Vermittlerin der spontanen Einsicht in Leerheit, der Einsicht, die von allen Konzepten befreit. Gleichzeitig verbindet sie diese Freiheit mit der konkreten Welt, so dass wir auch im Bedingten und Unvollkommenen das ursprüngliche, unfassbare, erleuchtete Wesen erkennen und wertschätzen können. Die Dakini wird auch als Botin bezeichnet, die in unserer gegenwärtigen Situation erscheint, um uns **den Weg nach Hause** zu zeigen, den Weg in unsere Mitte, zu unserem eigenen wahren Wesen.

Als Dakini oder Khandro-ma werden aber nicht nur transzendente Wesen bezeichnet, sondern auch fortgeschrittene Praktizierende wie **Yoginis und spirituelle Meisterinnen**.

Sabine Hayoz Kalff, aus Zürich, Meditationslehrerin und ehemals Kunsttherapeutin, studiert und praktiziert Buddhismus seit 1981 als angewandte Lebensphilosophie. Sie gehört zum Leitungsteam des Buddhistischen Zentrums Zollikon bei Zürich und ist Lehrerin von Tara Libre, dem Netzwerk, das sich um die Meditationslehrerin und Publizistin Sylvia Wetzels gebildet hat. Die Amerikanerin Lama Tsültrim Allione weihte sie 2003-07 in die Praxis und Weisheit der Dakinis ein und autorisierte sie, diese Praxis zu lehren. www.buddhazollikon.ch www.taramandala.org

Co-Leitung: Nives Bercht, aus Berlin, ist Yoga- und Wen-Do-Lehrerin und wurde im Oktober 2019 von Sabine H. Kalff zur Meditationslehrerin autorisiert. Sie ist Lehrerin im Netzwerk Tara Libre für die Praxis der Grünen Tara, die 21 Taras und das Mandala der Fünf Dakinis. Seit acht Jahren leitet sie Dakini Mandala Gruppen in Berlin. Sie assistierte bisher in allen Dakini- und 21 Tara Kursen von Sabine H. Kalff. www.nives-bercht.de

Die Anmeldeunterlagen für das Retreat und weitere Informationen erhaltet ihr bei Nives unter: nives-bercht@posteo.de

Anmeldeschluss ist der 15.07.2023

Kursbeginn ist Sonntag, der 6. August. Anreise **ab 16h**. Der Kurs beginnt mit dem Abendessen um 18.30h. Abreise am Freitag, der 11. August nach dem Mittagessen um 14h.

- 1. Kursort:** Rosenwaldhof an der Havel/Groß Kreuz www.rosenwaldhof.de
- 2. Kosten für Unterkunft und Verpflegung**

- EZ mit Bad: 520 €
- EZ ohne Bad oder Zweierzimmer mit Bad: 420 €
- Zelt/Camping: 295 €
- Zweierzimmer in Einzelbelegung: 570 €
- Dreierzimmer 370 €

Zimmerwünsche werden in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung berücksichtigt

*Bettwäsche und Handtücher bitte mitbringen oder ein Wäschepaket im Haus gegen **8,-€ Ausleihgebühr** erstehen.*

3. Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt 130,- € und ist vorab an Nives Bercht zu überweisen (siehe Anmeldeformular)

4. Kurskostenermäßigung und Spende

Es besteht sowohl die Möglichkeit, eine Ermäßigung der Kurskosten zu erhalten, als auch in den Tara- Libre-Fonds zu spenden, um anderen eine Reduzierung der Kurskosten zu ermöglichen. *Alles Weitere dazu ergibt sich aus dem Anmeldeformular.*

5. Dana (Spende)

Freiwilliger Beitrag nach eigenem Ermessen als Honorar für die Lehrerinnen, denen die Reise und die Unterkunft von der Kursgebühr bezahlt werden, nicht aber ihr Lehren. Das Dana wird vor Ort am Schluss des Kurses in bar und anonym in einem Umschlag abgegeben.