

MUDITA – MITFREUDE – WERTSCHÄTZUNG

*Meditationstag in Zürich
mit Ursula Flückiger
Sonntag, 15. März 2026*



Die Entfaltung der Freude ist ein unerlässlicher Bestandteil auf dem Weg zur inneren Freiheit. Freude bildet die ausgleichende Kraft, um angesichts des Leidens dieser Welt ein heiteres Herz zu bewahren und ist gleichzeitig Ausdruck eines offenen, verbundenen und freien Geistes. Durch die systematische Praxis der Mitfreude-Meditation öffnen wir uns der Möglichkeit, die Fixiertheit auf unsere Schwächen zu lockern und unser Selbstvertrauen zu stärken. Die Wertschätzung der eigenen inneren Qualitäten erlaubt es uns, unsere Fähigkeit zur echten Mitfreude für das Glück und Wohlergehen anderer zu vertiefen. Diese traditionelle buddhistische Meditationspraxis ist auch eine Sammlungsübung des Geistes und hilft, uns vermehrt statt in negativen Gedanken in einer innerlich heilsamen Atmosphäre aufzuhalten.

Anleitungen und Praxis der Mudita-Meditation im Sitzen, Stehen und Gehen sowie Zeit für Fragen. Zur Vertiefung der Praxis findet der Tag mehrheitlich im Schweigen statt.

Der Meditationstag ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet.

Kurssprache: Schweizer Dialekt.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana und Brahma Vihara Meditationen seit 1980 mit verschiedenen Lehrer:innen und erhielt viele Belehrungen in der tibetischen Mahayana Tradition. Sie arbeitete 10 Jahre in eigener Praxis für Hakomi-Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin, ist Mitbegründerin und Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg (www.karuna.ch) sowie Co-Autorin von «*Mahamudra und Vipassana*».

Datum/Zeit: Sonntag, 15. März 2026, 10.00 – 17.30 Uhr.

Teilnahmebedingung: Anwesenheit während des ganzen Tages.

Ort: Zentrum Im Gut - Saal, Burstwiesenstrasse 48, 8055 Zürich

Anreise vom HB: Tram 9 oder 14 bis «Heuried».

Es wird empfohlen, mit dem öffentlichen Verkehr anzureisen (Parkplätze sehr begrenzt).

Mitbringen: Sitzkissen/-bänklein und Unterlage (Stühle sind vorhanden), ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien; eigenes vegetarisches Essen & Getränke für die Mittagspause.

Kosten: Fr. 40.- für Organisation, Raummiete und Reisespesen der Kursleiterin.
Bitte bei Kursbeginn bezahlen.

Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein fixes Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie aber auf Spenden der Teilnehmenden am Kursende angewiesen.

Anmeldung: Hier : <https://forms.gle/iuUVwDFsFKyMb87h8> oder unter: insight-zuerich.ch.

Bei Verhinderung bitte unbedingt abmelden.

Abmeldungen und Fragen an: events@insight-zuerich.ch