

# GEISTESKLARHEIT ACHTSAMKEIT - EINSICHT

Online-Jahresgruppe 2022- 2023: selber geschickt meditieren - andere freundlich anleiten

Die jetzt geplanten Termine der Online-Jahresgruppe Geistesklarheit - Achtsamkeit - Einsicht sind:

Modul 1: 26.-28. August 2022  
Modul 2: 28.-30. Oktober 2022  
Modul 3: 20.-22. Januar 2023  
Modul 4: 16.-19. März 2023 (3 Tage)

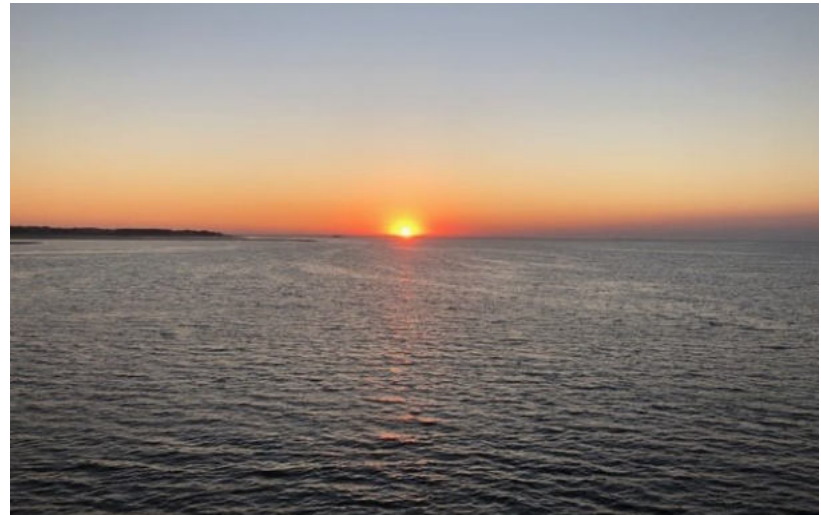
Die Kursgebühr beträgt 600,- €, also 150,- € pro Modul.

Die Gruppe kann nur als ganze belegt werden.

Um eine Ratenzahlung von Juli 2022 bis April 2023 in 10 Raten à 60,- € wird gebeten.

Dieser Betrag schließt das PARAMITA-Monats-Abo (im Wert von 50,- € pro Monat) mit ein, mit dem alle PARAMITA-Online-Angebote an Werktagen und die Morgen-Meditation am Samstag enthalten sind.

So gesehen kostet die Teilnahme an der Jahresgruppe nur 10,- € mehr im Monat und beinhaltet Video- oder Telefon-Gespräche mit dem Kursleiter und ein weiteres Gruppentreffen online im Monat.



**Liebe Interessierte an der Art und Weise wie wir im PARAMITA Online+Bonn-Programm Meditationen anleiten und praktizieren!**

Seit nunmehr über 30 Jahren leite ich in Gruppen Meditationen an. Vor allem im PARAMITA Bonn, aufbauend auf Erfahrungen aus Meditationszentren, in denen ich lebte und mitwirkte, und zuletzt in Online-Kursen haben sich Stile und Methoden entwickelt, gemäß denen ich Meditationen anleite und gerne mit Teilnehmenden gemeinsam meditiere.

Diese Stile, die Methodik und Didaktik dahinter, das buddhistische Wissen, das sie beinhalten usw., möchte ich mit Menschen teilen, so dass auch andere auf entsprechende Weise sowohl „selber geschickt zu meditieren“ lernen als auch „andere freundlich anleiten“ können.

Dazu biete ich zum zweiten Mal ein Jahresprogramm an, das die Inhalte von 3 Meditationsarten vorstellt und sich auf vier Module verteilt. Zudem werden Perioden für die individuelle Meditations-Übung dazwischen ermöglicht und begleitet.

#### Die Themen der 4 Module sind:

Modul 1: Shamatha-Geistesruhe bzw. -Klarheit  
Den wandernden und wilden Geist zähmen, beruhigen und klären

Modul 2: Sati-Achtsamkeit  
Eine zeitgemäße Anwendung von Buddhas Achtsamkeits-Lehren nach dem Satipatthana-Sutta

**Modul 3: Vipashyana - Einsichts-Weisheits-Meditation**

Die Sichtweisen und Weisheitslehren des Buddhadharma in der Meditation erfahrbar machen.

**Neu:** Modul 4: 3-tägiges Abschluss-Retreat mit Zusammenfassung aller Methoden und Klärung von Erfahrungen und Fragen dazu.

Details zu den Meditations-Themen erläutere ich gerne auf Anfrage und in Vorgesprächen zur Jahresgruppe, die auch notwendig sind. Man kann sich auf meinem [YouTube-Kanal](#) (bitte klicken) aber bereits ein gutes Bild von der Art der Meditationsanleitungen machen.

Der erste Durchgang einer solchen Jahresgruppe 2020-2021 hieß einfach „Meditation anleiten“ und umfasste nur 3 Module. Hierzu schrieben mit Teilnehmende folgende Feedbacks:

A.S.: "Das Online-Training ‚Meditation anleiten‘ mit Yesche U. Regel hat mich inspiriert und in meiner Praxis gestärkt. Yesche hat uns mit seiner Freundlichkeit und Kompetenz ermutigt, Meditationen selbst zu gestalten und gab uns hierzu konkrete Hilfen. Das Training vermittelte einen guten Rahmen für die Meditation und wichtige Themen einer Anleitung. Vielen Dank - empfehlenswert!"

D.B.: „Die 3 Module in ‚Meditation anleiten‘ haben meine eigene Meditations-Praxis strukturiert, vertieft und verstetigt und sind mir weiterhin eine große Bereicherung in meinem Leben. Das gemeinsame Üben mit anderen Teilnehmenden und die Treffen zwischen den Modulen waren sehr hilfreich und förderlich und stärkten den Kontakt untereinander. Ich bin sehr dankbar für dieses Angebot und freue mich, dass es für weitere Interessierte angeboten wird. Es war mir eine Ehre von Yesche unterwiesen worden zu sein.“

C.L.: „Dann möchte ich mich noch bei Dir bedanken für Deinen gut unterrichteten Kurs ‚Meditation anleiten‘“. Obwohl die Themen und die Inhalte nicht gänzlich neu für mich waren, habe ich viel dazugelernt. Jede Deiner angeleiteten Meditationen haben mehr Tiefe, mehr Verstehen in meine eigene Praxis gebracht.“

A.T.: „Ich habe durch den Kurs mehr Klarheit über unterschiedliche Formen des Meditierens und Meditations-Objekte gewonnen. Das gemeinsame Üben mit Teilnehmer\*innen per Telefon oder Video-Tool zwischen den Wochenendseminaren hat meine Übungspraxis bereichert.“

Die nächste Jahres-Gruppe beginnt also am letzten August-Wochenende 2022. Bis Mitte Juli sollte die Gruppe stehen. Alle Anfragen und Anmeldungen bitte ich vorher einzureichen, so dass auch noch Vorgespräche geführt werden können.

Nochmals: Die Teilnahme an dieser Gruppe schließt auch ein PARAMITA-Abo für alle Online-Sitzungen während einer Woche am Morgen und Donnerstag Abend, z.T. auch mehr mit ein. Dabei werden alle Methoden, die auch in dieser Jahresgruppe angeleitet werden, regelmäßig geübt, z.T. in wechselnden Rhythmen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis.

Herzliche Grüße,  
Yesche

**PARAMITA BONN + ONLINE**

Yesche U. Regel u. Angelika Wild-Regel  
Clemens-August-Str. 17, D-53115 Bonn Tel. 0228-969 1357 1  
Email: paramita-bonn@t-online.de

PARAMITA ONLINE auf YouTube: [klicke hier](#)

[www.yesche.de](http://www.yesche.de) - [www.paramita-online.de](http://www.paramita-online.de) - [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)

Bankverbindung:  
Yesche Udo Regel, GLS-Bank Bochum  
BIC: GENODEM1GLS  
IBAN: DE58 4306 0967 6006 0902 00

Wohn- und Geschäftssitz in 56729 Arft, Rheinland-Pfalz