

# Geistesruhe- und klarheit - Achtsamkeit - Einsicht

## 2023-2024 online + evtl. in Bonn

Die Termine der Jahresgruppe  
Geistesklarheit - Achtsamkeit - Einsicht  
sind:

Modul 1: 23.-25. Juni 2023  
Modul 2: 15.-17. September 2023  
Modul 3: 3.-5. November 2023  
Modul 4 - 12.-14. Januar 2024  
Abschluss-Retreat - 3 Tage!!!

Die Uhrzeiten werden sein:

Freitag: 19.00-21.00 Uhr  
Samstag: 10.00-13.00 Uhr  
15.00-18.00 Uhr  
(mit möglicher Teilnahme an der  
Morgen-Meditation von 7.30-8.15 Uhr)  
Sonntag, 10.00-13.00 Uhr

Es wird jeweils eine Pause in der Mitte  
eines Blocks geben.

Das **Abschluss-Retreat** beginnt am  
Freitag, den 12.1.2024 bereits um  
10.00 Uhr und hat einen Tagesablauf  
wie sonst die Samstage.

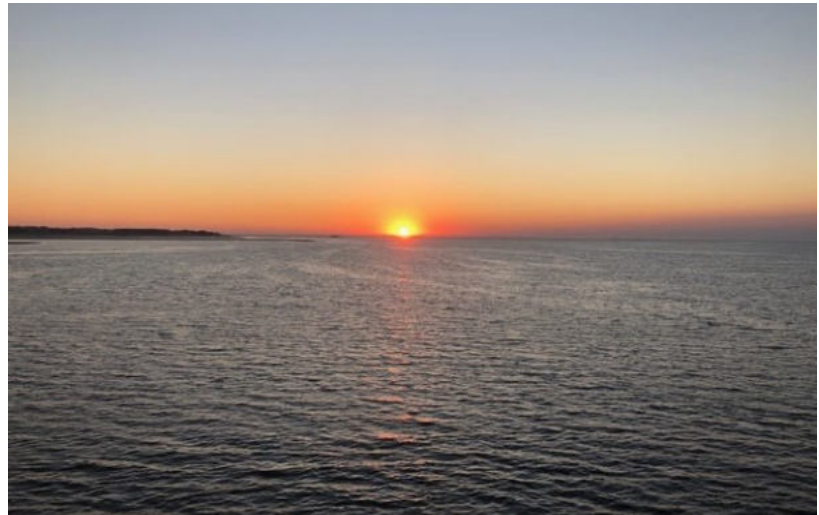
Die Kursgebühr beträgt **640,- €**, also  
160,- € pro Modul.

Die Gruppe kann nur als ganze belegt  
werden.

Um eine Ratenzahlung von Juni 2023  
bis Januar 2024 in 8 Raten à 80,- €  
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 30,- € mehr im Monat  
und beinhaltet Video- oder Telefon-  
Gespräche mit dem Kursleiter und ein  
weiteres Gruppentreffen online im  
Monat.



**Liebe Interessierte oder schon mit der Art und Weise  
Meditierende, mit der wir im PARAMITA Online+Bonn-  
Programm Meditationen anleiten und praktizieren!**

Seit 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 klassische  
buddhistische Meditationsmethoden vermittelte und gerne mit  
Teilnehmenden gemeinsam meditierte.

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 dritten Mal ein Jahresprogramm an, das die Inhalte  
von 3 Meditationsarten vorstellt und sich auf vier Module verteilt. Die  
Teilnehmer werden dabei zur individuellen Meditations-Übung ermutigt  
und ihre Praxis kann durch Online-Gruppen-Treffen (etwa alle 3-4  
Wochen) und in Gesprächen und Korrespondenz mit dem  
Meditationsanleiter begleitet werden.

**Die Themen der 4 Module sind:**

**Modul 1: Sati-Achtsamkeit**

Eine zeitgemäße Anwendung von Buddhas Achtsamkeits-  
Lehren nach dem Satipatthana-Sutta

**Modul 2: Shamatha-Geistesruhe bzw. -Klarheit**

Den wandernden und wilden Geist zähmen, beruhigen und klären

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

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

**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.

Die nächste Jahres-Gruppe beginnt also im Juni 2023. Bei regionalem Interesse kann sie auch vor Ort im PARAMITA-Praxisraum stattfinden und wird dann von dort aus auch online übertragen. Bis Mitte Mai 2023 sollte die Gruppe stehen. Alle Anfragen und Anmeldungen bitte ich vorher einzureichen, so dass auch noch Vorgespräche geführt werden können.

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](mailto: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