



## MEDITATION ANLEITEN – mit Yesche U. Regel

Eine Online-Kurs-Reihe mit persönlicher Begleitung über 6-7 Monate  
(Siehe Update ab Mitte Seite 2)

Dies ist ein Online-Kurs an 3 Wochenenden - mit gleichzeitiger und persönlicher Online-Begleitung während der gesamten Kurszeit. Er richtet sich an alle, die gerne Meditationen anleiten lernen möchten, z.B. in Beruf, Schule, Therapie, Familie oder irgendeinem sinnvollen Kontext.

Dabei geht es um grundlegende Meditationen, die wir auch im PARAMITA üben: Achtsamkeit, Geistesruhe und Metta/Herzenswärme. Auf den buddhistischen Jargon wird bei diesem Kurs weitgehend verzichtet, aber nicht auf in der buddhistischen Meditation gegründete Erfahrung. Es wird eine andere Perspektive eingenommen als bei den üblichen angeleiteten Meditationen:

Die Teilnehmer\*innen lernen in diesem Kurs selber Anleitungen zu geben. Der Aufbau und die Struktur der Anleitungen werden vom Kursleiter genau erläutert und eingeübt. Yesches Anleitungen werden aufgezeichnet und können somit zu Hause als „Übungsmaterial“ genutzt werden.

Nach ein paar Monaten können die Teilnehmenden selber Anleitungen geben, sowohl im Rahmen dieses Online-Kurses bzw. der Gruppen-Treffen als auch mit eigenen Audio-Aufnahmen, die vom Kursleiter angehört und dann in Ruhe besprochen werden.

Die Termine für die 3 Wochenend-Module, die jeweils von FR 19.00-21.00 Uhr, SA 10.00-13.00 und 15.00-18.00 Uhr und SO 10.00-13.00 Uhr geplant sind:

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 9.-11. April 2021:    | Meditationen zur Achtsamkeit auf den Körper, den Atem und die Gemütszustände anleiten lernen |
| 25.-27. Juni 2021:    | Meditationen zur Beruhigung des Geistesstroms anleiten lernen                                |
| 29.-31. Oktober 2021: | Meditationen zur Kultivierung von mehr Herzenswärme und Freundlichkeit anleiten lernen       |

Der Kurs kann nur als ganzer gebucht werden. Es wird inkl. eines permanenten (Online-) Begleitungsangebots, zu dem auch monatliche Online-Gruppen-Treffen (ca. 6 Treffen) gehören, um eine Kursgebühr von 3 x 150,- € (Wochenenden) plus 150,- € (Begleitung) = **600,- €** gebeten. Ermäßigungen sind auf Anfrage möglich. Eine Ratenzahlung von 6 x 100,- € ist ausdrücklich erwünscht.

Ein gleichzeitige Teilnahme an allen PARAMITA ONLINE-Angeboten an Werktagen und am Samstag Morgen ist „all-inclusive“ möglich und wird ausdrücklich ermutigt. Ein weiterer monatlicher oder entsprechend regelmäßiger Beitrag etc. dafür ist dann nicht notwendig.

*Anmeldungen sind bis Ende März möglich und es wird ein unverbindliches Vorgespräch per Telefon oder Video-Schaltung angeboten.*

Mit dieser Ankündigung wurde etwas abgewartet, da noch die Hoffnung bestand, dass der Kurs als Präsenzkurs in Bonn angeboten werden könnte. Nun zeigt sich jedoch, dass er als Online-Kurs sicherer zu planen ist und es so zudem Menschen in allen Distanzen erlaubt teilzunehmen. Er kann auch als gründlicherer Einführungskurs in diese 3 Arten der Meditation genutzt werden, d.h. ohne die Absicht diese selber anzuleiten.

Dieser Kurs kann als Fortbildung bescheinigt und die Kursgebühr quittiert werden, allerdings ohne „Punkte“ oder den Hintergrund einer Institution.

Bitte melde Dich bei Interesse, dann führen wir gerne ein persönliches Gespräch zur Klärung weiterer Fragen. Auch während der Monate des Kurses sind dann alle Beratungsgespräche etc. „all inclusive“.

Mit herzlichen Grüßen,

Yesche U. Regel

P.S. Update / Nachtrag:

In den bisherigen Vorgesprächen zum Kurs haben sich einige Aspekte, wie sich der Kurs gestalten wird, noch etwas konkretisiert:

1. An den 3 Wochenend-Modulen werden die 3 grundlegenden Meditationsformen

- Achtsamkeit (Sati)
- Geistesruhe (Shamatha)
- Herzenswärme (Metta)

auf eine einfache und essentielle Art und Weise von mir vorgestellt, erläutert und zur Meditation angeleitet.

2. Die Art wie ich diese Meditationshaltungen und Praxisformen verstehe und anleite - und für verschiedene Zielgruppen für geeignet halte - wird vermittelt. Dazu ist es gut, wenn die Teilnehmerinnen den Anleitungsstil kennen und mögen, wie ich ihn anbiete, z.B. durch das Anschauen von YouTube-Videos auf unserem Kanal oder der Teilnahme an den PARAMITA ONLINE-Meditationen. Es wird allerdings in diesem Kurs weitgehend auf buddhistische Terminologie verzichtet.

3. An den Samstag Nachmittagen werden jeweils Meditations-Anleitungen in Breakout-Rooms in Paaren/Dyaden eingeübt.

4. Zwischen den Modulen wird es 1-2 x im Monat ein Gruppentreffen geben, z.B. alle 3 Wochen zu einem zeitpunkt, an dem möglichst alle 90 Minuten zeit haben.

5. Die Teilnehmer\*innen können sich in den Intervallen zu Online-Treffen in Dyaden verabreden und üben, sich gegenseitig anzuleiten.

6. Die Teilnehmer\*innen können Aufnahmen der Anleitungen anfertigen (10-20 Minuten lang) und an mich einsenden, so dass ich diese anhören und dann in Einzelgesprächen dazu mit der Teilnehmer\*in ihre Anleitung besprechen kann. Es können auch Einzelgespräche bei Fragen usw. vereinbart werden.

7. Bei allen Anleitungen werden wir auch verschiedene Sprechstile ausprobieren: „wir“, „du“, „sie“, „ich“ und das Gerundium („atmen, aufrichten, anschauen“ usw.).

8. Es werden von mir Aufnahmen aus den Wochenend-Modulen und auch auch Skripts dazu zur Verfügung gestellt.

9. Alle Angebote von PARAMITA ONLINE sind auch in der Kursgebühr enthalten, so dass man diese während der Monate April bis Oktober auch nutzen kann.

10. Der Kurs stellt natürlich keine „Lehrer\*innen-Ausbildung“ dar, diese müsste viel länger dauern. Es ist eine Übungszeit für Anleitungen im kleineren Rahmen, z.B. in der Familie, im Schulunterricht, in therapeutischen Settings, vor und nach Yoga-Kursen usw.

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

(Dort gibt es derzeit noch kein Dokument zu diesem Kurs (Stand 7.3.2021))

Tel. 0229-969 13571

PARAMITA BONN+ONLINE im Praxisraum Wild-Regel  
Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn