

PARAMITA BONN

Wiedereröffnung

Nach langer Auszeit aufgrund der Covid-19 Maßnahmen, in der nur vereinzelte Veranstaltungen in unserem Praxisraum stattfinden konnten, versuchen wir ab dem 20. August 2020 im Praxisraum des PARAMITA BONN wieder ein regelmäßiges Programm anzubieten.

Voranmeldung

Zu allen Terminen, d.h. zu jedem einzelnen Termin, ist eine vorherige Anmeldung (am besten per Email an paramita-bonn@t-online.de) und der Erhalt einer schriftlichen Teilnahmezusage von uns notwendig, sowie eine verbindliche Zusage die Corona-Maßnahmen des PARAMITA BONN einzuhalten. Die Teilnehmerzahl im Praxisraum ist auf 9-10 begrenzt, so dass wir jeden einzelnen Kurs-Termin eine jeweilige Anmelde-liste geführt wird.



Programm August 2020

Leider ist unsere neue Website www.paramita-bonn.de immer noch nicht fertig und online, so dass Ihr eine Programmvorschau für August in diesem Format erhaltet.

Donnerstag, 20.8.2020 - PARAMITA-ABEND
mit Markus Bonn und Christiane Hackethal

18.00-19.00 Uhr: Meditationsstunde
Thema: vorauss. „Vipassana - Einsichts-Meditation“

19.30-21.00 Uhr: Längerer Meditations-Abend
(evtl. Thema wird ein besonderer Themen-Schwerpunkt noch veröffentlicht)

Bitte bei diesen und allen nachfolgenden Terminen jeweils 10-20 Minuten vorher ankommen, einzeln den Raum betreten und bis zum Sitzplatz eine Atemschutzmaske tragen. Dann nicht mehr!

Mittwoch, 26.8.2020 - mit Ruth Rieckmann
19.30 – 21.30 Uhr: 1. Abend einer Reihe zur
„Weisheit der Dakini“
(Es folgen 4 weitere Abende bis Dezember.
Jeder Abend kann auch einzeln gebucht werden.)



Donnerstag, 27.8.2020 - PARAMITA ABEND
mit Yesche U. Regel

16.45-17.30 Uhr: **Stille Grüne Tara Puja**

Hierbei wird die Puja ohne Gesang leise rezitiert, da gemeinsames Singen LEIDER derzeit in geschlossenen Räumen kontra-indiziert ist.

18.00-19.00 Uhr: **Meditationsstunde „Achtsamkeit“ (mit Yesche)**

19.30-21.00 Uhr: Einführung in eine Reihe von 3 weiteren Abenden (3., 10. und 24.9.2020)
(jeder Abend wird einzeln buchbar sein):

„Meditation in Zeiten von Corona“ (mit Yesche)

Wie erlebe ich meditative Praxis, wenn Vergänglichkeit, Ungewissheit und Unsicherheit anklopfen?

Sonntag, 30.8.2020 - 18.00-20.00 Uhr

- mit Yesche U. Regel

Treffen der Freunde des PARAMITA

Diese neue Form der Treffen soll ab nun unsere Donnerstag Abende ergänzen, zumal wir immer nur eine begrenzte Teilnehmerzahl empfangen können. An diesem Sonntagstermin, der etwa 1x monatlich angeboten wird, kann sich allmählich eine selbst-organisierte Gruppe von Freundinnen und Freunden des PARAMITA bilden. Die ersten Abende wird Yesche begleiten.

Auch Markus Bonn bietet demnächst einen Meditations- Gesprächskreis unter dem Titel „stille teilen“ an.

Siehe am Ende dieses Newsletters.

Beginn der MBSR- und MSC-Kurse in unserem Praxisraum,

zuerst mit Anja Siebertz,

dann folgen ab dem 23. September 2020 die Kurse mit Angelika Wild-Regel,

siehe www.mbsrbonn.de .

ab Montag, 31.8.2020 - jeweils 19.00-21.30 Uhr
8-wöchiger MBSR-Kurs mit Anja Siebertz

ab Dienstag, 1.9.2020 - jeweils 10.00-12.30 Uhr
8-wöchiger MBSR-Kurs mit Anja Siebertz

ab Dienstag, 1.9.2020 - jeweils 15.30-18.00 Uhr
8-wöchiger MBSR-Kurs mit Anja Siebertz

ab Dienstag, 1.9.2020 - jeweils 19.00-21.30 Uhr
8-wöchiger MSC-Kurs mit Anja Siebertz

Hier noch ein Hinweis auf ein externes Online-Angebot im August mit Yesche U. Regel:



22.-24. August 2020

Die Drei Fahrzeuge des Buddhismus

Das 1. Modul einer Reihe von 6 geplanten Wochenendkursen im Kamalashila Institut findet nur als Online-Seminar statt.

Weitere Infos und Anmeldung über diese Links:

<https://www.kamalashila.de/programm/veranstaltungen/veranstaltung/die-drei-fahrzeuge-des-buddhismus-block-1-hinayana-theravada-modul-1-und-2-i-august-dezember/>

Anmeldung: <https://form.jotform.com/202015703815344>

Vorschau auf Mittwoch Abende mit Markus Bonn:



Was: 2 x *stilles Sitzen*
1 x *Herzensrunde*

Termine: 09. September
14. Oktober
04. November

Beitrag: Dana für das PARAMITA

Teilnehmerzahl: 10 Personen (wg. Hygiene-Auflagen)

Anmeldung an Yesche: paramita-bonn@t-online.de

Mittwochs
Meditation
mit Markus Bonn

*Mittwoch 2
18:00 - 19:30
Jetzt im PARAMITA*

stille * teilen
stilles Sitzen und offener Austausch



PARAMITA BONN in der Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung Clemens-August-Str. 17 D-53115 Bonn-Poppelsdorf



Am 9. Juli 2020 sollte **Lama Kelzang Wangdi** im PARAMITA BONN zu Gast sein. Aus den bekannten Gründen konnte der Abend nur online stattfinden.

Hier die Video-Aufzeichnung des Vortrags, in dem der bhutanesische Lama meine Fragen, und die einiger Teilnehmer*innen, beantwortet:

<https://www.youtube.com/watch?v=neWB025WiUs>

Und last not least noch ein Geschenk:

Dies ist eine besondere Audio-Aufnahme, die ich, Yesche, 2007 für eine damals im Sterben liegende Dharma-Freundin im Stupa von Kamalashila in Langenfeld/Eifel aufgenommen hatte. Damals sind 12 Tracks mit buddhistischen Rezitationen und Mantras entstanden, in der besonderen Akustik des Stupa-Innenraums, die ich nun auf die Plattform „SoundCloud“ eingestellt habe. Damals konnte ich auch noch ganz gut singen, was jetzt, 13 Jahre später, leider nicht mehr der Fall ist.

Vor einiger Zeit dachte ich noch darüber nach, diese Aufnahmen mal als CD zu brennen und zu veräußern, jetzt kann sie jeder anhören und dabei auch die Mantras kennen lernen. Wem das Anhören gefällt, bleibt es frei überlassen, dafür eine Spende auf das unten angegebene Konto zu überweisen.

Ich habe die Aufnahmen mit der Überschrift versehen:

Half an Hour Inside the Great Stupa of Kamalashila

<https://soundcloud.com/user-599963384/sets/half-an-hour-inside-the-great>

Soviel für heute.

Mit herzlichen Grüßen,
Yesche

Bankverbindung:
Yesche U. Regel / Wild-Regel
Sparkasse Köln-Bonn
IBAN DE65 3705 0198 1900 9483 06
BIC COLSDE33XXX

PARAMITA BONN

Praxisraum für Achtsamkeit,
Meditation und Stressbewältigung
Yesche U. Regel u. Angelika Wild-Regel
Clemens-August-Str. 17, D-53115 Bonn

Der Praxisraum steht derzeit nur Gruppen mit begrenzter Teilnehmerzahl bei Voranmeldung zur Verfügung.

Email: paramita-bonn@t-online.de

www.yesche.de / www.tonglen.de / www.paramita-bonn.de
(...diese 3-in-1 Website ist derzeit im Aufbau)
www.mbsrbonn.de
netzwerk-buddhismus-bonn.de/

Im Falle, dass dies eine Rundmail ist, kann man sich mit einer Antwort-Email von dem Verteiler abmelden.

Wohn- und Geschäftssitz in 56729 Arft, Rheinland-Pfalz