



YOGASCHULE DRESDEN
KATHARINA MEINHARD

Friedfertigkeit im Inneren und Äußeren mit Yesche Udo Regel



An diesem Wochenende werden klassische Meditationsformen wie die Geistesruhe- und Achtsamkeits-Meditation eingeübt und zudem eine Herzenswärme-(Metta-) und Mitgefühls-Meditationen wie Tonglen vorgestellt. Diese können dazu beitragen eine gelassene, freundliche und friedfertige Atmosphäre im eigenen Inneren zu schaffen.

Doch wie begegnen wir damit einer äußeren Welt, die voller Unfrieden, Katastrophen, Nöte und Ängste ist? Meditationen können dazu beitragen, trotz aller Dramen, die sich um uns herum ereignen, in einem relativ gelassenen und stabilen Gemütszustand zu bleiben. Vielmehr können wir den Wert meditativer Übungswege als ein notwendiges Gegengewicht erkennen, um die Friedfertigkeit aus dem Inneren auch in die äußere Welt übertragen zu können.

Dass dies leichter gesagt ist als getan, liegt auf der Hand. Und so werden wir an diesem Wochenende zwischen den Meditations- und Yoga-Sitzungen auch in Gesprächskreisen zum Ausdruck bringen können, was uns gerade bewegt, seien es persönliche Emotionen oder auch unsere Gedanken in Bezug auf die großen gesellschaftlichen, geo-politischen und die Klimaveränderung betreffenden Themen unserer Zeit. Wir können uns dabei in achtsamen Sprechen und Zuhören üben und dann einen weiteren Versuch unternehmen, auf eine Weise Meditation zu üben, dass diese uns als die Kraft zur Friedfertigkeit erscheint, die die ganze Welt so dringend benötigt.

Yesche U. Regel unterrichtet seit vielen Jahren Buddhismus und Meditation im gesamten deutschen Sprachraum. Er leitet den Meditations-Praxisraum PARAMITA BONN und seit 2020 ein Online-Programm www.paramita-online.de. Erstes Kennenlernen mit der Tonglen-Praxis ist mit seinen Büchern „Mitgefühl für sich, andere und die Welt - Mit der Tonglen-Meditation Leid überwinden“ und „Selbstmitgefühl durch Tonglen“ möglich, außerdem auch durch über 300 Videos auf <https://www.youtube.com/channel/UCoETeEU-czRAKXftQsBc2iw>

09. bis 11. Juni 2023

Freitag, 19.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Blaues Haus, Parkplatz Alte Feuerwache, Fidelio-F.-Finke-Str., 01326 Dresden

Seminargebühr: 15,00 € (Freitag) + 145,00 € (Samstag + Sonntag)
ohne Übernachtung und Verpflegung

Im Zuge der Anmeldung **mit Anmeldeformular** bitte den Betrag auf das Konto der **Yogaschule Dresden e.V.** überweisen (siehe unten). Erst nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich und ein Platz reserviert. Die Reihenfolge der Zahlungseingänge ist entscheidend für die Vergabe der Plätze.