

**Praxis für Achtsamkeit, Meditation und  
Stressbewältigung**

**Kursleitung**

**Dipl. Soz. Päd. (FH) Angelika Wild-Regel**

**Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn**

**Tel.: 0228/9 08 68 60**

**eMail: mbsrbonn@t-online.de**

**www.mbsrbonn.de**



---

## **LEHRER FÜR MBSR - YESCHE U. REGEL I.A. (IN AUSBILDUNG\*)**

Das „Achtsamkeits-Prinzip“ lernte ich in den frühen 1990er Jahren durch den vietnamesischen Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh kennen. Mit Interesse verfolgte ich die Entwicklung der auf Achtsamkeit basierten Verfahren, denn bereits seit den 80er Jahren suchte ich selbst einen Weg, Grundhaltungen der Meditationen auf säkulare Weise in die offenere Gesellschaft einzubringen, z.B. in Volkshochschulen und der Freiburger Yoga-Schule.

Mit meinen auf klassischen buddhistischen Meditationsformen basierenden Erfahrungen begleitete ich seit einigen Jahren auch diverse Fortbildungen und Projekte, die auch wissenschaftlichen Forschungen dienen: u.a. für das Pflegepersonal in Kliniken und Palliativzentren sowie in Spiritual Care Programmen für Hospizhelfer.

Parallel zur Gründung der Bonner Praxis für Achtsamkeit und Stressbewältigung durch meine Partnerin Angelika Wild-Regel entwickelte ich seit 2005 das Paramita-Projekt in Bonn als Meditationszentrum mitten in einer Großstadt.

In den letzten Jahren nahm ich an der Ausbildung zum MBSR-Lehrer der Arbor-Seminare teil, die bei uns in Bonn-Poppelsdorf stattfindet. Außerdem bin ich in der ebenso auf Achtsamkeit gegründeten Focusing-Methode nach Gendlin ausgebildet (DAF).

Alles in allem organisiere ich seit 1978 Meditations- und buddhistische Studienkurse und lebte selbst viele Jahre (bis 1995) in Meditationszentren hierzulande, die ich auch mit begründete, u.a. im Kamalashila Institut in der Eifel und einem Retreat-Zentrum östlich von Köln-Bonn. In meinen jungen Jahren war ich 16 Jahre lang ordinerter buddhistischer Mönch in einer tibetischen Tradition und Schüler eminenter Meditationsmeister.

Seit dem Ende einer 3-jährigen Meditationsklausur im Jahr 1990 unterrichte ich ausgiebig traditionsübergreifende Formen der Meditation und des buddhistischen Geistestrainings in Vorträgen, Kursen und Retreats im ganzen deutschen Sprachraum und bin seit 1996 Freiberufler.

2016 erschien mein erstes Buch „Tonglen-Praxis“ – Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl“ im Verlag „nymphenburger“, das unterdessen den neuen Titel „Mitgefühl für sich, andere und die Welt – Mit der Tonglen-Meditation Leid überwinden“ trägt.

2020 erschien ein 2. Buch: „Selbstmitgefühl durch Tonglen“, im Verlag „nymphenburger“.

### **Kontaktadresse:**

Bitte beachten Sie, dass Yesche U. Regel seine MBSR Kurse, die er alleine unterrichtet, selbst organisiert.

**Telefon: 0228- 969 135 71**

\*) Yesche U. Regel hat im Jahr 2017 die Ausbildung zum MBSR Lehrer absolviert und wird seinen ersten MBSR Kurs ab Mai 2018 durchführen. Dieser Kurs ist für den Zertifizierungsprozess zum MBSR Lehrer von Bedeutung. Deshalb wird dieser Kurs ab Mai 2018 eine **reduzierte Kursgebühr in Höhe von 250.- €** haben können.

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

**[www.yesche.de](http://www.yesche.de)**

**<http://kamalashila.de/dozent/lama-yesche-u-regel/>**