

**Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,
Meditation und Stressbewältigung
Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel**

**Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn
Sabergstr. 48, 56729 Langenfeld/Eifel**

**Tel.: 0228/9 08 68 60
eMail: mbsrbonn@t-online.de**



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Haus der Stille, Roseburg
5.-9. Dezember 2012

mit Angelika Wild-Regel und Yesche U. Regel

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, nichts tun müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen vom Wunder des Augenblicks – dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, einer Qualität des Geistes, die in diesem Kurs mit den Methoden des MBSR-Trainings (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn geschult und vertieft wird.

Angelika wird den Bodyscan, eine Meditation im Liegen, vorstellen und detailliert verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen anleiten. Vorträge über Achtsamkeit im Alltag, Stresslösung und einen heilsamen Umgang mit sich selbst sowie Meditationen zur Entwicklung heilsamer Geistesqualitäten wie Liebende Güte (Metta) und Freude (Mudita) runden die Übungsphasen ab.

Yesche wird die verschiedenen Aspekte der Achtsamkeit in der Geistesruhe- und Einsichts-Meditation (Shamatha und Vipassanā) anhand traditioneller Anleitungen aus dem Buddhismus aufzeigen und Tonglen, eine Mitgeföhls-Meditation anleiten.

Der Kurs ist auch für Neu-Interessierte geeignet.

Angelika Wild-Regel war Schülerin der buddh. Nonne Ayya Khema. Sie lebte, arbeitete und praktizierte viele Jahre in buddhistischen Institutionen in Deutschland und übte dort mit Lehrern verschiedener Traditionen. Heutzutage unterrichtet sie MBSR / Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn.

Yesche U. Regel ist freiberuflicher Meditationslehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Er gibt Seminare und leitet Gruppen an vielen Orten im ganzen deutschen Sprachraum. Er war 16 Jahre lang Mönch der Karma-Kagyü-Tradition, begegnete vielen namhaften Lehrern und absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur.

Beide betreiben eine Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung sowie das buddhistische Paramita-Projekt in Bonn.

www.mbsrbonn.de und www.yesche.homepage.t-online.de

Kursort:

Haus der Stille, Roseburg: Buddhistisches Meditationszentrum,
Tel.: 04158/214

www.hausderstille.org
