

**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
nach
Dr. Jon Kabat-Zinn
7 Wochen Training**

Im Kamalashila Institut in 56729 Langenfeld/Eifel

Kursleiterin: Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel

Dieser Kurs basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten „Mindfulness Based Stress Reduction Program“, das in Nordamerika inzwischen an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt wird und sich bei Stresserkrankungen unterschiedlichster Ursachen als sehr hilfreich erwiesen hat.

Angelika Wild-Regel wird dieses Programm an 7 Abenden und einem Übungstag vermitteln. Im Kurs werden Achtsamkeitsmeditation im Liegen, Sitzen und Gehen, sanfte Körperarbeit/Yoga und Achtsamkeit in den täglichen Lebenssituationen vermittelt. Das gemeinsame wöchentliche Üben wird ergänzt durch die regelmäßige eigene Praxis der Teilnehmer (etwa 30 – 45 Minuten täglich).

Angelika Wild-Regel ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Entspannungspädagogin, langjährige Schülerin der buddhistischen Nonne Ayya Khema. Nach deren Tod (1997) übte sie mit LehrerInnen verschiedener buddhistischer Traditionen weiter. Sie fühlt sich der Theravada-Tradition, Thich Nhat Hanh und auch tibetischen Lehrern sehr verbunden. Ausbildung zur Kursleiterin in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) bei Dr. Linda Lehrhaupt am Institut für Achtsamkeit. Nach langjähriger Mitarbeit in buddhistischen Instituten bietet Angelika Wild-Regel das MBSR-Training seit 203 in eigener Praxis in Bonn und bundesweit für Gruppen und Einzelne an.

Vom 23. April 2012 bis 02. Juli 2012

Kursabende: 23.04., 30.04., 07.05., 04.06., 18.06., 25.06., 02.07.2012

Übungstag 24.06. 10-16 Uhr

Kursabende: Montags 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursort: Kamalashila Institut, Kirchstrasse 22 a, 56729 Langenfeld / Eifel

Kursgebühr: 357,- €

Dieser Kurs kann von Krankenkassen bezuschusst, werden da zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit des Programms bestätigt haben (z.B. anhaltende Minderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen, erhöhte Fähigkeit zu entspannen und angemessener mit Stresssituationen umzugehen, mehr Vitalität und Lebensfreude). Versicherte einer BKK können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung erstattet bekommen. Die Erstattung erfolgt nach Abschluss des Kurses von der BKK an die Versicherten. Angelika Wild-Regel ist eingetragene Kursleiterin unter www.bkk-praeventionskurse.de Wegen der Bezuschussung durch andere Kassen bitte Angelika ansprechen.

Weitere Infos und Anmeldung: Jeder Kursteilnahme geht ein telefonisches oder persönliches Vorgespräch voraus und für dieses bitte einen ausgefüllten Anmelde- und Interviewbogen ausfüllen und zusenden an:

Praxis für Achtsamkeit, Entspannung, Meditation & Stressbewältigung
Angelika Wild - Regel
Clemens-August-Str. 17
53115 Bonn-Poppelsdorf
Tel.: 0228-9086860, www.mbsrbonn.de, [e-mail:mbsr@t-online.de](mailto:mbsr@t-online.de)