

**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**



Übersichtsplan: Bundesweite Kurse 2010

01.02.2010- Stand – ohne Gewähr

**Frühzeitige schriftliche Anmeldung erforderlich - zum Teil begrenzte Teilnehmerzahl –
www.mbsrbonn.de E-Mail: mbsrbonn@t-online.de**

Wochenenden Praxis Bonn 2010

**27. – 28. Februar 2010, 13. – 14. März 2010, 01. – 02. Mai 2010, 03. – 04. Juli 2010
18. – 19. September 2010, 20. – 21. November 2010 und 18. – 19. Dezember 2010**

Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn
Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.
Samstag: 10.00 Uhr - 16.00 Uhr Sonntag 10.00 Uhr - 13.00 Uhr

Kursgebühr: 80.- Euro

Kursort und Anmeldung: Praxis für Achtsamkeit, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn

27. – 28. Februar 2010 in Bonn

Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

Samstag 10-16 Uhr Sonntag 10-13 Uhr

Praxis für Achtsamkeit... siehe oben, 53115 Bonn Anmeldung siehe oben.

Samstag 06. März 2010 in Heidelberg 10 bis 16 Uhr

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

Schnuppertag zum Kennen lernen des Programms

Sonntag 07. März 2010 in Heidelberg 9 bis 16 Uhr

Vertiefungstag für Menschen, die schon nach dem MBSR-Programm üben

Kursort: KCCCPL Tibetisches Zentrum, Friedensstrasse 20, 69121 Heidelberg

www.kcl-heidelberg.de E-Mail: info@kcl-heidelberg.de Tel.: 06221-410495 oder 471664

13. – 14. März 2010 in Bonn

Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

Samstag 10-16 Uhr Sonntag 10-13 Uhr

Praxis für Achtsamkeit... siehe oben, 53115 Bonn Anmeldung siehe oben.

16. – 18. April 2010 in der Eifel

Thema: „Auszeit – um bei sich anzukommen

Übungen aus dem Programm Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

Anmeldung und Kursort: Kamalashila Institut, Kirchstr. 22a), 56729 Langenfeld/Eifel

www.kamalashila.de Tel.: 02655-939040 E-Mail: programm@kamalashila.de

26. – 27. April 2010 in Königslutter

Thema: MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Kabat-Zinn

Kursort und Anmeldung: Psychiatrie Akademie Königslutter, Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königslutter

Tel.: 05353-90-680, -1681 oder -0

psychiatrie.akademie@nlkh-koenigslutter.niedersachsen.de

07. – 09. Mai 2010 im Frauenlandhaus Charlottenberg

Thema: Stress heilsam begegnen lernen

Achtsamkeitsbasierte Übungen aus dem MBSR Programm – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Kabat-Zinn

Anmeldung und Kursort: Frauenlandhaus Charlottenberg, Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e.V.,

Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg Tel.: 06439/7531 www.frauenlandhaus.de

03. – 04. Juli 2010 in Bonn

Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

Samstag 10-16 Uhr Sonntag 10-13 Uhr

Praxis für Achtsamkeit... siehe oben, 53115 Bonn Anmeldung siehe oben.

23. – 25. Juli 2010 im Frauenlandhaus Charlottenberg

Thema: Stress heilsam begegnen lernen

Achtsamkeitsbasierte Übungen aus dem MBSR Programm – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Kabat-Zinn.

Anmeldung und Kursort: Frauenlandhaus Charlottenberg, Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e.V.,

Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg Tel.: 06439/7531

www.frauenlandhaus.de

31.07.2010 bis 07.08.2010 im Kamalashila Institut 56729 Langenfeld/Eifel

Thema: MBSR & Wandern -Ferienübungstage - Sonderprospekt anfordern –

Kursort und Anmeldung: Kamalashila Institut www.kamalashila.de Tel.: 02655-939040 e-mail: programm@kamalashila.de

02. – 03. Oktober im Tibethaus Frankfurt am Main

Thema: MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Wochenendseminar zu kennenlernen des Programms oder für Menschen die wieder üben möchten.

Samstag 11 – 18 Uhr

Sonntag 9 – 14 Uhr

Kursort und Anmeldung: Tibethaus Deutschland, Kaufungerstr. 4, 60486 Frankfurt Bockenheim

Tel: 069-7191-3595 E.Mail: info@tibethaus.com

18. – 23. Oktober 2010 im Kamalashila Institut 56729 Langenfeld/Eifel

Thema: MBSR & Wandern -Ferienübungstage - Sonderprospekt anfordern –

Kursort und Anmeldung: Kamalashila Institut www.kamalashila.de Tel.: 02655-939040 e-mail: programm@kamalashila.de

29. – 31. Oktober 2010 im Frauenlandhaus Charlottenberg

Thema: Stress heilsam begegnen lernen

Achtsamkeitsbasierte Übungen aus dem MBSR Programm – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Kabat-Zinn.

Anmeldung und Kursort: Frauenlandhaus Charlottenberg, Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e.V.,

Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg Tel.: 06439/7531

www.frauenlandhaus.de

08. – 09. November 2010 in Königsutter

Thema: MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Kabat-Zinn

Kursort und Anmeldung: Psychiatrie Akademie Königsutter, Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königsutter
Tel.: 05353-90-680, -1681 oder -0

psychiatrie.akademie@nlkh-koenigsutter.niedersachsen.de

19. – 21. November 2010 in Bonn

Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

Samstag 10-16 Uhr Sonntag 10-13 Uhr

Praxis für Achtsamkeit... siehe oben, 53115 Bonn Anmeldung siehe oben.

02. – 05. Dezember 2010 im Haus der Stille e.V., Roseburg (bei Hamburg)

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

Kursort und Anmeldung: Haus der Stille, Roseburg: Buddhistisches Meditationszentrum

www.hausderstille.org Tel:04158/214

10. – 12. Dezember 2010 in Berlin

Thema: MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Kabat-Zinn

Anmeldung und Kursort: Quelle des Mitgeföhls, Quelle des Mitgeföhls - Buddhistisches Übungszentrum,
Heidenheimer Str. 27, 13467 Berlin

Tel: 030 - 40 58 65 40 Email: quelledesmitgefuehls@web.de; www.quelle-des-mitgefuehls.de

18. – 19. Dezember 2010 in Bonn

Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

Samstag 10-16 Uhr Sonntag 10-13 Uhr

Praxis für Achtsamkeit... siehe oben, 53115 Bonn Anmeldung siehe oben.