

Aktualisiert 01.11.2010 Termine ohne Gewähr

**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
E-Mail: mbsrbonn@t-online.de



Kurstermine in Bonn 2011

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn
8 Wochen-Kurs Programm –Kursleiterin Angelika Wild-Regel

Basiskurse:

Kursgebühren: Basiskurse: 357.- €; Ermäßigung auf Anfrage
Bezuschussung durch Krankenkasse möglich.

www.bkk-praeventionskurse.de

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bonn“

Infos und Anmeldung: siehe oben

Basiskurs 1	Basiskurs 2	Basiskurs 3
10. Januar 2011 bis 28. Februar 2011 8 Wochen Training	Beginn: 11. Januar 2011 bis 01. März 2011 8 Wochen Training	12. Januar 2011 bis 02. März 2011 8 Wochen Training
Montag 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr	Dienstag 19.00 Uhr – 21.30 Uhr	Mittwoch 10.00 Uhr – 12.30 Uhr
8 Termine a 2,5 Stunden	8 Termine a 2,5 Stunden	8 Termine a 2,5 Stunden
Beginn: 10. Januar 2011	Beginn: 11. Januar 2011	Beginn: 12. Januar 2011
17. Januar 2011	18. Januar 2011	19. Januar 2011
24. Januar 2011	25. Januar 2011	26. Januar 2011
31. Januar 2011	01. Februar 2011	02. Februar 2011
07. Februar 2011	08. Februar 2011	09. Februar 2011
14. Februar 2011	15. Februar 2011	16. Februar 2011
21. Februar 2011	22. Februar 2011	23. Februar 2011
28. Februar 2011	01. März 2011	02. März 2011
Übungstag Sonntag 20. Februar 2011 10 – 17 Uhr	Übungstag Samstag 19. Februar 2011 10-17 Uhr	Übungstag Sonntag 20. Februar 2011 10 – 17 Uhr

Basis-Wochenenden	Vertiefungskurs 2011	Metta- Meditationskurs
18. – 19. Dezember 2010	19. Januar – 09. Februar 2011 Mittwoch 19.00 Uhr – 21.00 Uhr 4 Termine a 2 Stunden	31. August bis 19. Oktober 2011 Mittwoch 18.00 Uhr– 19.00 Uhr 7 Termine a 1 Stunde ein Kurs des Paramita Projekts Bonn für <i>buddhistische</i> <i>Studien und Meditationskurse</i>
2011		
29. – 30. Januar 2011		
02. – 03. April 2011	Beginn:	Beginn:
04. – 05. Juni 2011	1. 19. Januar	31.08.2011
27. – 28. August 2011	2. 26. Januar	07.09.2011
24. – 25. September 2011	3. 02. Februar	14.09.2011
17. – 18. Dezember 2011	4. 09. Februar	21.09.2011
Samstag 10 – 16 Uhr		28.09.2011
Sonntag 10 – 13 Uhr		05.10.2011
Schriftliche Anmeldung per E-mail erforderlich E-Mail: mbsrbonn@t-online.de	Vorraussetzung ist die Teilnahme an einem Basiskurs in MBSR	19.10.2011 Schriftliche Anmeldung per E-Mail erforderlich E-Mail: mbsrbonn@t-online.de
Kursgebühr: 94.- € pro WE p.P.	Kursgebühr: 140.- €	Kursgebühr: 100.-€