

**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**



MBSR - Kurse
im Frauenlandhaus Charlottenberg

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

17. – 20. November 2011 - Bildungsurlaub

Diese berufliche Weiterbildung richtet sich an Berufstätige, um eine Schlüsselqualifikation wie die der Stressbewältigung zu erlangen und an Interessierte. Dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, die wir mit den Methoden des MBSR-Trainings (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Dr. Kabat-Zinn in diesem Seminar erlernen und schulen möchten. In Theorie und Praxis bauen wir ein Verständnis von Stressgeschehen auf und auch, zum Umgang mit Stress. Wir erlangen die Befähigung zur Anwendung dieser Verständnisse im beruflichen Umfeld. Es werden achtsamkeitsbasierte Übungen und Methoden vorgestellt und detailliert eingeübt. Großen Wert legen wir auf den Austausch in der Gruppe.

Seminargebühr: inkl. U&V. € 328.-

20. bis 22. Juli 2012 - Wochenendkurs

Aus der Getriebenheit des Alltags einmal aussteigen, um sich Zeit zu nehmen, still werden zu dürfen.

Nichts "Tun" zu müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen, vom Wunder des jetzigen Augenblicks.

Dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, eine Qualität des Geistes, die wir mit den Methoden des MBSR-Trainings (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Dr Kabat-Zinn an diesen Tagen schulen und vertiefen möchten.

Diese Methoden basieren auf 2500 Jahre alten buddhistischen Meditationsanleitungen. Es werden achtsamkeitsbasierte Übungen im Sitzen, Gehen und Liegen vorgestellt und detailliert eingeübt, sowie sanftes Achtsamkeits-Yoga.

Anregungen zur sinnvollen Integration in den Alltag sowie kurze Vorträge zur Stresslösung und Stärkung der eigenen Ressourcen werden vermittelt. Großer Wert wird auf den Erfahrungsaustausch in der Gruppe gelegt.

Der Kurs kann auf Anfrage von Krankenkassen bezuschusst werden (BKK).

Seminargebühr inkl. U&V: € 222,00

Preise ohne Gewähr

Anmeldung und Kursort:

Frauenlandhaus Charlottenberg, Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e.V.,
Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg Tel.: 06439/7531

www.frauenlandhaus.de

Das Frauenlandhaus Charlottenberg ist etwas ganz besonderes:

Es ist ein frauenbezogener Ort wo gemeinsames Lernen, Wachsen und kreativer Austausch ebenso stattfindet wie entspanntes und freudiges Miteinander.

Das Frauenlandhaus ist auf wunderbare Weise geeignet, sich zu erholen, mit gutem, reichhaltigen, vegetarischem Essen, sich verwöhnen zu lassen und in guter Atmosphäre Abstand vom Alltag zu gewinnen und es hat eine kleine Bibliothek und Mediathek und einen großen Garten, der viele verschwegene Eckchen zum Sonnenbaden auf Liegestühlen bietet.

Das Frauenlandhaus liegt auf den Höhen des Lahn Tales, etwa 2 km entfernt lädt der Herthasee im Sommer zum Baden ein, ebenso sind Dietz, Bad Ems und Limburg nicht weit entfernt.

Außerdem lädt die Lahn zum Paddeln durch ihr idyllisches Tal ein, besonders schön ist die Strecke von Balduinstein nach Laurenburg.
Neugierig geworden ?

www.frauenlandhaus.de