

Aktualisiert 1.2.2010 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 2010

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

#### **Basiskurse:**

**Kursgebühren:** Basiskurse: 350.- €; Ermäßigung auf Anfrage  
Bezuschussung durch Krankenkasse möglich.

[www.bkk-praeventionskurse.de](http://www.bkk-praeventionskurse.de)

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bonn“

**Infos und Anmeldung: siehe oben**

#### **Basiskurse 2010**

<b>Basiskurs 3</b>	<b>Basiskurs 4</b>	<b>Basiskurs 5</b>
<b>Beginn: 24. März 2010 bis 26. Mai 2010 8 Wochen Training</b>	<b>Beginn: 21. September 2010 bis 30. November 2010 8 Wochen Training</b>	<b>Beginn: 22. September 2010 bis 01. Dezember 2010 8 Wochen Training</b>
<b>Mittwoch Vormittagskurs 10 - 12.30 Uhr Abendkurs 19 - 21.30 Uhr</b>	<b>Dienstag 19.00 Uhr – 21.30 Uhr</b>	<b>Mittwoch 10.00 Uhr – 12.30 Uhr</b>
8 Termine a 2,5 Stunden	8 Termine a 2,5 Stunden	8 Termine a 2,5 Stunden
<b>Beginn: 24. März 2010</b>	<b>Beginn: 21. September 2010</b>	<b>Beginn: 22. September 2010</b>
14. April 2010	28. September 2010	29. September 2010
21. April 2010	05. Oktober 2010	06. Oktober 2010
28. April 2010	26. Oktober 2010	27. Oktober 2010
05. Mai 2010	02. November 2010	03. November 2010
12. Mai 2010	16. November 2010	17. November 2010
19. Mai 2010	23. November 2010	24. November 2010
26. Mai 2010	30. November 2010	01. Dezember 2010
<b>Übungstag Samstag den 08. Mai 2010 Von 10 – 17 Uhr</b>	<b>Übungstag Samstag den 27. November 2010 von 10-17 Uhr</b>	<b>Übungstag Sonntag den 28. November 2010 von 10-17 Uhr</b>

#### **Basis-Wochenenden 2010 Vertiefungskurs Herbst 2010**

#### **Metta-Meditationskurs**

<b>01. – 02. Mai 2010</b>	<b>Mittwoch 22. September 2010 24. November 2010 19.30 Uhr – 21.30 Uhr</b>	<b>Mittwoch 22. September 2010 24. November 2010 18.00 Uhr – 19.00 Uhr</b>
<b>03. – 04. Juli 2010</b>	<b>7 Termine a 2 Stunden</b>	<b>7 Termine a 1 Stunde</b>
<b>18. – 19. September 2010</b>	<b>Beginn: 22. September 2010</b>	<b>Beginn: 22. September 2010</b>
<b>20. – 21. November 2010</b>	29. September 2010	29. September 2010
<b>18. – 19. Dezember 2010</b>	06. Oktober 2010 27. Oktober 2010	06. Oktober 2010 27. Oktober 2010
	03. November 2010	03. November 2010
Samstag 10 – 16 Uhr	17. November 2010	17. November 2010
Sonntag 10 – 13 Uhr	24. November 2010	24. November 2010
Schriftliche Anmeldung per E-mail erforderlich	Schriftliche Anmeldung Per E-Mail erforderlich	Schriftliche Anmeldung Per E-Mail erforderlich
Kursgebühr: 80.- €	Kursgebühr: 200.- €	Kursgebühr: 100.-€ u.o. Dana

Eine Veranstaltung des Paramita Projekts

Buddh. Meditations und Studienkurse

In der

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



---

## Wochenendkurse in 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  
18. – 19. Dezember 2010

### Thema:

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

Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

**Termine:** Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr Sonntag 10.00 Uhr - 13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 80,-- Euro

**Infos und Anmeldung:** Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Str. 17

53115 Bonn

Tel: 0228-9086860

E-Mail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)