

## Angelika Wild-Regel

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und  
Entspannungspädagogin (\* 1959)



- Ausbildung zur Kursleiterin in »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (MBSR) bei Dr. Linda Lehrhaupt
- Teilnahme an Fortbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn
- TDI und Praktikum am Center for Mindfulness, U Mass/USA
- langjährige Meditationspraxis und Schülerin von Ayya Khema (verstorben 1997)
- unterrichtet die 8-Wochen-MBSR-Kurse in der eigenen Bonner Praxis sowie in Frankfurt und Heidelberg; bundesweite Wochenenden
- zudem Kurse zu buddhistischen Meditationsmethoden wie Metta und Vipassana in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung
- Zusammen mit Yesche U. Regel entwickelt Angelika Wild-Regel das Paramita-Projekt in Bonn.
- Mitglied im MBSR-Verband



### Anmeldung und Kontaktadresse:

Angelika Wild-Regel  
Sabergstraße 48  
56729 Langenfeld (Eifel)  
e-Mail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)

Siehe auch im Internet unter:  
[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de) – Link: MBSR

Falls diesem Blatt keine aktuellen Termine beiliegen, fordern Sie diese bitte an.

Die **Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung** in der Clemens-August-Straße 17 ist ein angenehmer, ruhiger Raum (Parterre) im Bonner Stadtteil Poppelsdorf, direkt hinter dem Schloss am Rand der schönen Südstadt gelegen. Die Buslinien 601, 602, 603 halten »Am Botanischen Garten« unweit des Hauseingangs (nur 5 Minuten vom HBF). Zahlreiche PKW-Parkplätze finden sich ebenso in kurzer Entfernung in der Carl-Troll-Straße, einer ruhigen Parallelstraße der Clemens-August-Straße. Autofahrer aus dem Umland können über die BAB 565, Abfahrt Poppelsdorf, in die Reuterstraße und dann – nur 3-mal rechts – über Jagdweg und Sternenburgstraße leicht zur Praxis und den Parkplätzen finden.

Clemens-August-Str. 17  
53115 Bonn-Poppelsdorf  
Tel. 02 28-9 08 68 60

e-Mail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)  
Web: [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)



... mit Dr. Jon Kabat-Zinn 2006 in der Bonner Praxis



## Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

in Bonn-Poppelsdorf

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Kurse zur Erhaltung und  
Förderung der Gesundheit –  
Präventionsangebot der BKK –  
auch in Frankfurt, Heidelberg  
und bundesweit

Gruppen • Paare • Einzelne

### Angelika Wild-Regel

[mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)  
[www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das 8-Wochen-Programm basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten »Mindfulness Based Stress Reduction Programme« (MBSR). In Nordamerika wird dieses Trainingsprogramm mittlerweile an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt.

Besonderer Wert wird dabei auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit gelegt – als Möglichkeit der Gesundheitsprävention und der bereichernden Selbsthilfe. Begleitend zu einer therapeutischen oder ärztlichen Behandlung findet das Trainingsprogramm bei Stresserkrankungen unterschiedlichster Ursachen eine hilfreiche Anwendung und trägt so aktiv zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit bei.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des Programms bestätigt. Bei den TeilnehmerInnen konnten folgende Veränderungen beobachtet werden:

- mehr Vitalität und Lebensfreude
- wachsendes Vertrauen in sich selbst und Selbstakzeptanz
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen
- angemessene Bewältigung von Stresssituationen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit möchte Sie dazu einladen, einmal 8 Wochen Ihres Lebens dafür zu nutzen, sich mit wachem Interesse und Offenheit selbst zu erforschen. Dabei können Sie lernen, sich bewusst aus dem Getriebensein des Alltags zu lösen und sich aktiv im gegenwärtigen Augenblick zu entspannen.

Wenn Sie Ihre innere Reise beginnen und die Aufmerksamkeit mit den Methoden des Stressbewältigungsprogramms schulen, ändert sich allmählich auch Ihre innere Einstellung den Dingen gegenüber. Vielleicht ist es, als würden Sie vieles tiefer wahrnehmen können. Sie beginnen, subtile innere Zusammenhänge und die feine, allen Dingen zugrunde liegende Ordnung wahrzunehmen, die Sie vorher nicht erkannten. Dann können Sie evtl. auch die Impulse erkennen, die allen ihren Handlungen vorausgehen, und sich selbstverantwortlich dafür entscheiden, wie Sie in Alltagssituationen reagieren möchten.

Dies geschieht jedoch nicht ganz von selbst, sondern erfordert eine regelmäßige und kontinuierliche Übung, für die Sie täglich etwa 30–45 Minuten benötigen.

Damit der Kursinhalt in den Alltag integriert werden kann, wird tägliches Üben der Methode an 6 Tagen in der Woche vorausgesetzt. Dabei üben Sie:

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Liegen
- sanfte Körperarbeit
- Achtsamkeit in täglichen Lebenssituationen

Im Rahmen einer Gruppe gehört zum Programm:

- 8 Abend-Termine zu je 2,5 Stunden
- ein ganzer Übungstag (an einem Samstag von 10.00–17.00 Uhr)
- vor Beginn des Kurses ein persönliches Vorgespräch
- ein persönliches Gespräch nach Beendigung des Kurses

Kurzvorträge und Gruppengespräche zu folgenden Themen runden den Kurs ab:

- Umgang mit Gefühlen, Schmerzen, Emotionen und Gedanken
- achtsame Kommunikation
- die Entwicklung heilsamer Geistesqualitäten wie Mitgefühl und Liebende Güte

**Ein solches 8-wöchiges Programm kostet 357,- Euro.**

## Literatur- und Hörempfehlung

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation (Fischer Taschenbuch)
- Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen (Arbor Verlag)
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz (Arbor Verlag)
- Jon Kabat-Zinn/Kesper-Grossman: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit *und* Die heilende Kraft der Achtsamkeit (CDs mit Begleitbuch, Arbor-Verlag)
- Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben (CD mit Begleitbuch)
- Jon Kabat-Zinn: Bei sich selbst zuhause sein (CD mit Begleitbuch)

## Gruppen • Paare • Einzelne

Es gibt folgende Möglichkeiten, die Übungsmethoden des Programms »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« alltagsbegleitend zu lernen:

- in dem 8-wöchigen Training entweder
  - innerhalb einer Frauengruppe oder
  - innerhalb einer gemischten Gruppe
- als Einzeltraining mit individueller Begleitung
- in Wochenendseminaren

Vertiefungskurse für alle, die an einem Basiskurs teilgenommen haben.

Auch ein Einzeltraining kann als sinnvolle Burnout-Prophylaxe genutzt werden. (Kosten auf Anfrage)

## Achtsames Tee-Gespräch mit achtsamem Zuhören für Paare

*(angelehnt an Thich Nhat Hanh und Marshall Rosenberg)*

... einmal für 90 Minuten aus der Getriebenheit im Alltag aussteigen und sich füreinander Zeit nehmen, still sein dürfen, nichts »müssen«, sondern sich berühren lassen von der Stimme und dem Ton des Gegenübers, sich gegenseitig »Raum geben« und »Zeit lassen«, das Geschenk des Zuhörens und des achtsamen Sprechens genießen ... – wie kann das erlernt werden?

An vier aufeinander folgenden Terminen wird diese in 3–5 Schritten angelegte Gesprächsform eingeübt. Es soll dazu ermuntert werden, sich Zeit zu nehmen, sie dann selbstständig weiter miteinander zu praktizieren.

Diese für Sie vielleicht neue Art der Kommunikation kann auf Ihr gesamtes Leben eine sehr heilsame Wirkung haben.

Die Übungsgruppen bestehen aus einzelnen oder mehreren Paaren.

**Ein solcher 5-wöchiger Kurs kostet 150,- Euro p. P.**