

**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 und Wandern in den Wachholderheiden der vulkanischen Osteifel

Sommerferienkurs: 28. Juli bis 04. August 2012

Kursleitung: Angelika Wild-Regel

Herbstferienkurs: 03. Oktober bis 09. Oktober 2012

Kursleitung: Angelika Wild-Regel (www.mbsrbonn.de)

und Annemarie Borgmann (www.mbsr-wuppertal.de)

In den Ferienkursen werden die Inhalte eines 8-wöchigen MBSR Seminars vermittelt.
(Siehe Buch *Gesund durch Meditation*/Barth Verlag)

Die Kurse haben Schweigezeiten wie bei Mediationsklausuren üblich, es wird aber nicht die ganze Zeit geschwiegen sondern auch gesprochen. So wird es immer Zeit für Fragen und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe geben.

Ebenso werden in den Wanderungen die Qualitäten von Achtsamkeit geübt_ Die Wanderungen führen uns in die Wachholderheiden, eine alte gebietstypischen Kulturlandschaft.

Ob in n der sommerlichen Klarheit oder in herbstlicher Stimmung - die Wachholderheiden haben ihren Reiz. So bieten die Wanderwege Naturliebhabern die Möglichkeit, Flora u. Fauna der Eifellandschaft kennen zu lernen. Mit der Pflege und dem Erhalt der Wachholderheideflächen wird eine gebietstypische Kulturlandschaft vor dem verschwinden bewahrt.

Die bekanntesten unter Naturschutz gestellten Wachholdergebiete sind ca. 30 ha groß: „Dr. Heinrich-Menke-Park“ sowie „Heidbüchel“ und „Rassberg“.

Die in diesen Bereichen vorkommenden Pflanzengesellschaften und Tierarten sind teilweise in der „Roten Liste bestandsgefährdeter Arten“ aufgeführt.

Wir wohnen hier im Eifelkloster Langenfeld , in dem das Kamalashila Institut, eine tibetisch buddhistische Religionsgemeinschaft, ihren Sitz hat.

Das Haus ist im tibetischen Stil eingerichtet und im Garten steht ein 12 m hoher Reliquienschein, eine „Friedensstupa“.

Die meditative Atmosphäre im Haus lädt zur Entspannung und Besinnung ein.

Tagesplan der Ferienwochen Wachholderheiden:

07.30 Uhr bis 08.30 Uhr Morgenmeditation im Raum der Stille und Achtsamkeitsyoga
oder ggf. Teilnahme an einer tibetischen Puja
anschließend Frühstücksbuffet

10.00 Uhr bis 12.30 Uhr Achtsamkeitstraining nach Dr. Kabat-Zinn
anschließend warmes Mittagessen

14.30 Uhr bis 16.00 oder 17.00 Uhr achtsames Gehen in freier Natur –
Wachholderheiden - Wanderung

Ab 16.00 Uhr evtl. Einkehr zum Tee

ab ca. 18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr bis 21.00 Uhr Abendmeditation mit Weisheitsgeschichte zur guten Nacht

Preisliste des Kamalashila Instituts: Preise ohne Gewähr!

EZ mit Dusche 30.-- € p.P.

EZ ohne Dusche 25.-- € p.P.

DZ mit Dusche 20.-- € p.P.

DZ ohne Dusche 15.-- € p.P.

Vegetarische Verpflegung: 3 Mahlzeiten pro Tag 18.-- € p.P.

Kursgebühr: 175.-- € Ermäßigt: 140.-- €

Schriftliche Anmeldung mit Angabe des Zimmerwunsches:

Kamalashila Institut für buddhistische Studien Kirchstrasse 22 a)

56729 Langenfeld/Eifel Tel: 02655/939040

www.kamalashila.de

Informationen: Praxis für Achtsamkeit –

Angelika Wild-Regel, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn

Tel.: 0228-9086860 Email: mbsrbonn@t-online.de