

Aktualisiert 19.10..2011 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 2012

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

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bonn“

**Infos und Anmeldung: siehe oben**

Basiskurs 1	Basiskurs 2	Basiskurs 3
<b>09. Januar 2012 bis 05. März 2012 8 Wochen Training</b>	<b>10. Januar 2012 bis 06. März 2012 8 Wochen Training</b>	<b>10. Januar 2012 bis 06. März 2012 8 Wochen Training</b>
<b>Montag 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr</b>	<b>Dienstag 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr</b>	<b>Dienstag 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr</b>
8 Termine a 2,5 Stunden	8 Termine a 2,5 Stunden	8 Termine a 2,5 Stunden
<b>Beginn: 09. Januar 2012</b>	<b>Beginn: 10. Januar 2012</b>	<b>Beginn: 10. Januar 2012</b>
16. Januar 2012	17. Januar 2012	17. Januar 2012
23. Januar 2012	24. Januar 2012	24. Januar 2012
30. Januar 2012	31. Januar 2012	31. Januar 2012
06. Februar 2012	07. Februar 2012	07. Februar 2012
13. Februar 2012	14. Februar 2012	14. Februar 2012
27. Februar 2012	28. Februar 2012	28. Februar 2012
05. März 2012	06. März 2012	06. März 2012
<b>Übungstag Samstag 18. Februar 2012 10 – 17 Uhr</b>	<b>Übungstag Sonntag 19. Februar 2012 10-17 Uhr</b>	<b>Übungstag Sonntag 25. Februar 2012 10-17 Uhr</b>

Basis-Wochenenden	Vertiefungskurs	Metta- Meditationskurs
<b>2012</b>	<b>8 Wochen Vertiefungskurs 2012</b>	<b>29. August bis 31. Oktober 2012</b>
<b>14.-15. Januar 2012</b>	<b>Mittwoch 10 - 12.30 Uhr</b>	<b>Mittwoch 18.00 Uhr – 19.00 Uhr</b>
<b>04.-05. Februar 2012</b>	<b>Mittwoch 18 – 20.30 Uhr</b>	<b>7 Termine a 1 Stunde</b>
<b>03.-04. März 2012</b>	Übungstag am 25.2. oder	ein Kurs des <b>Paramita Projekts</b>
<b>31. März – 01. April 2012</b>	am 10. 03.2012 wird noch	<b>Bonn für buddhistische</b>
<b>05.-06. Mai 2012</b>	im Januar bekannt gegeben	<b>Studien und Meditationskurse</b>
<b>09.-10. Juni 2012</b>	<b>Beginn: 11. Januar 2012</b>	<b>29.08.2012 Beginn</b>
	18. Januar 2012	05.09.2012
<b>01.- 02. September 2012</b>	25. Januar 2012	12.09.2012
<b>03.- 04. November 2012</b>	01. Februar 2012	19.09.2012
<b>01. – 02. Dezember 2012</b>	08. Februar 2012	17.10.2012
Samstag 10 – 16 Uhr	15. Februar 2012	24.10.2012
Sonntag 10 – 13 Uhr	29. Februar 2012	31.10.2012
Schriftliche Anmeldung per	07. März 2012	Schriftliche Anmeldung per E-Mail
E-Mail: mbsrbonn@t-online.de	Per E-Mail anmelden	<b>mbsrbonn@t-online.de</b>
Kursgebühr: 94.- € pro WE p.P.	Kursgebühr: 357.- €	Kursgebühr: 100.-€ inkl. CD/Skript