

**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

07. – 09. Mai 2010  
23. – 25. Juli 2010  
29. – 31. Oktober 2010

Stress heilsam begegnen lernen

Zu den Kursen:

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 von Krankenkassen bezuschusst werden (BKK).

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 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?

Hier die Homepage des Frauenlandhauses: [www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de)

---