

**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 – Kurs im Haus der Stille Roseburg

02. – 05. Dezember 2010

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, nichts tun müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen vom Wunder des Augenblicks – dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, eine Qualität des Geistes, die wir mit den besonderen Methoden des MBSR-Trainings (Mindfulness-based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn an diesem Wochenende schulen und vertiefen möchten.

Wir werden den Bodyscan, eine Meditation im Liegen, vorstellen und detailliert verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen üben. Vorträge über Achtsamkeit im Alltag, Stresslösung und einen heilsamen Umgang mit sich selbst sowie geleitete Meditationen zur Entwicklung heilsamer Geistesqualitäten wie Mitgefühl, Güte und Freude runden die Übungsphasen ab.

Der Kurs ist auch für Neu-Interessierte geeignet.

Organisationsgebühr: 25,-- €

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschlag): 108,-- €

Mitglieder: 96,-- €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Das Haus der Stille befindet sich etwa 50 km östlich von Hamburg zwischen Mölln und Lauenburg, in wunderschöner Landschaft zwischen stillen Seen und Wäldern, am Rande des Dorfes Roseburg.

Zwischen Teichen und alten Laubbäumen eingebettet, ist eine Atmosphäre von Einfachheit und Frieden zu spüren, die wohl zum einen den Reiz der Landschaft ausmacht und zum anderen wohl auf die 40ig jährige Geschichte des Hauses zurückführen ist.

Das Haus der Stille besteht aus einem im Jahre 1903 erbauten Haupthaus, einem modernen Gästehaus und einer Meditationshalle. Es gibt eine umfangreiche Bibliothek zum Studieren und Lesen sowie eine Umgebung die zu Gehmeditation und Verweilen einlädt. Dies unterstützt die Übungspraxis und lädt immer wieder dazu ein, den Blick nach Innen zu richten.

Mit nunmehr 40ig jähriger Geschichte, ist das Haus der Stille eines der ältesten buddhistischen Meditationszentren in Deutschland.

Neugierig geworden? www.hausderstille.org
