

**Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,  
Meditation und Stressbewältigung  
Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel**

**Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn  
Auf der Heide 1, 56729 Langenfeld/Eifel**

**Tel.: 0228/9 08 68 60  
eMail: mbsrbonn@t-online.de**



---

## **Wachholderheiden der vulkanischen Osteifel**

**19. - 24. Oktober 2010**

Den Herbstkurs unterrichten Angelika Wild-Regel und Annemarie Borgmann ([www.mbsr-wuppertal.de](http://www.mbsr-wuppertal.de)) gemeinsam:

In der sommerlichen Klarheit haben die Wachholderheiden auch ihren Reiz. So bieten die Wanderwege Naturliebhabern die Möglichkeit, Flora und 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 direkt ein.

Tagesplan der Ferienwochen Wachholderheiden:

07.30 Uhr bis 08.30 Uhr

Morgenmeditation im Raum der Stille 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

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:

EZ mit Dusche 30.-- € p.P.

EZ ohne Dusche 25.-- € p.P.

DZ mit Dusche 20.-- € p.P.

DZ ohne Dusche 15,-- € p.P.  
Preise ohne Gewähr!

Vegetarische Verpflegung:  
3 Mahlzeiten pro Tag 15,-- € 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](http://www.kamalashila.de)

Informationen:

Praxis für Achtsamkeit - Angelika Wild-Regel, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn  
0228-9086860  
eMail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)