

**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 Kamalashila Institut Eifelkloster Langenfeld

56729 Langenfeld/Eifel

Die Kurse finden hier im **Eifelkloster Langenfeld**, in dem das **Kamalashila Institut**, eine tibetisch buddhistische Religionsgemeinschaft, ihren Sitz hat statt. Im Haus leben die Resident-Lamas des Instituts: Acharya Lama Sönam und Acharya Lama Kelzang.

Der spirituelle Direktor des Hauses ist Dzogchen Ponlop Rinpoche und das Haus ist dem spirituellen Oberhaupt und Linienhalter der Karma Kagyü Tradition des Tibetischen Buddhismus gewidmet, S.H. dem 17. Gyalwa Karmapa Ugyen Trinle Dorje. Weitere Infos zu dieser Tradition unter **www.kamalashila.de** , oder **www.dharma-nektar.de**.

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.

Es gibt vegetarische Verpflegung und die Unterbringung erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern sowie im Mehrbettbereich unter dem Dach. Ebenso können Privatzimmer und Ferienwohnungen in nächster Umgebung angemietet werden, Informationen dazu im Kamalashila-Büro.

Die MBSR Kurse finden in nicht-religiösem Kontext statt und auch die Seminarräume in denen diese Kurse stattfinden, sind neutral gehalten.

8-Wochen-Kurs-Programm in Langenfeld/Eifel

01. März 2010 - 10. Mai 2010 - Basiskurs

Kursgebühren: Basiskurse: 300,-- Euro; Ermäßigung auf Anfrage

Bezuschussung durch Krankenkasse möglich.

www.bkk-praeventionskurse.de "Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bonn"

Infos und Anmeldung: Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung
Bonn, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn Tel: 0228-9086860

E-Mail: **mbsrbonn@t-online.de**

BASISKURS 2010

Beginn: Montag 01. März 2010 - 10. Mai 2010 Abendgruppe 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Termine:

01. März 2010

08. März 2010

15. März 2010

22. März 2010

12. April 2010

19. April 2010

03. Mai 2010

10. Mai 2010

Übungstag am Samstag den 10. April 2010 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wochenendkurs in Langenfeld/Eifel

15. - 17. Januar 2010

Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Dr. Kabat-Zinn. Übungstage für Neuinteressierte des Programms oder zur Vertiefung der Praxis.

Schriftliche Anmeldung mit Angabe des Zimmerwunsches: Kamalashila
Institut für buddhistische Studien Kirchstrasse 22 a) 56729 Langenfeld/Eifel Tel:
02655/939040 www.kamalashila.de

Ferienkurs "MBSR und Wandern" Termine 2010

31. Juli - 07. August 2010 und 18. - 23. Oktober 2010

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 Religions-gemeinschaft, 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 oder ggf. Teilnahme an einer tibetischen Puja anschließend Frühstücksbuffet

10.00 Uhr bis 12.30 Uhr Achtsamkeitstraining nach Dr. Kabat-Zinn

anschließend 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!

Falls das Institut nicht die gewünschte Unterkunft für Sie bereithält, fragen Sie bitte nach den Privatunterkünften, die fußläufig zu erreichen sind. (Ganz besonders zu empfehlen, Ferienwohnung der Familie Müller oder Ferienhaus der Familie Klapperich)

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

Informationen:

Praxis für Achtsamkeit - Angelika Wild-Regel, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn
0228-9086860

eMail: mbsrbonn@t-online.de
