

**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 5672 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.

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

Ferienkurs "MBSR und Wandern" Termine 2010

31. Juli - 07. August 2010 Sommerferienkurs

Kursleitung: Angelika Wild-Regel

und 19. - 24. Oktober 2010 Herbstferienkurs

Kursleitung:

**Angelika Wild-Regel
und Annemarie Borgmann ,**

arbeitete viele Jahre als Lehrerin und Schulleiterin sowie in der Erwachsenenbildung. Sie ist ausgebildete Kursleiterin für MBSR/Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Kabat-Zinn und unterrichtet in eigener Praxis in Wuppertal siehe [www. mbsr-wuppertal.de](http://www.mbsr-wuppertal.de)

In der sommerlichen Klarheit haben die Wachholderheiden auch ihren Reiz. So bieten die Wanderwege Naturliebhabern die Möglichkeit, Flora und Fauna der Eifelandschaft 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 bitte beim Institut erfragen

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**
