

**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**



Kurstermine in Heidelberg 2010

Schnuppertag am Sonntag den 6. März 2010 von 10 - 16 Uhr

Für Menschen die das Training kennenlernen möchten oder einen Übungstag erleben möchten.

Vertiefungstag am Samstag den 7. März 2010 von 9 - 16 Uhr

Für Menschen mit einer auf Achtsamkeit basierten Übungspraxis
(MBSR, Buddh. Meditationspraxis)

8 Wochen Training in MBSR

nach dem Buch „Gesund durch Meditation“ von Dr. Jon Kabat-Zinn für Menschen, die gerne über einen bestimmten Zeitraum in einer Gruppe üben möchten.
- keine Vorkenntnisse nötig, aber das Buch sollte gelesen sein -

Kursort und Anmeldung für Schnupper- und Vertiefungstage:
KCCCPL Tibetisches Zentrum, Friedensstrasse 20, 69121 Heidelberg
Telefon: 06221-410495 oder 471664 eMail: info@kcl-heidelberg.de
www.kcl-heidelberg.de

Informationen:
Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung Bonn
Tel: 0228-9086860 eMail: mbsrbonn@t-online.de

7 Wochen Training in MBSR

nach dem Buch „Gesund durch Meditation“ von Dr. Jon Kabat-Zinn für Menschen, die gerne über einen bestimmten Zeitraum in einer Gruppe üben möchten.
- keine Vorkenntnisse nötig, aber das Buch sollte gelesen sein -

Kursort und Anmeldung für Schnupper- und Vertiefungstage:
KCCCPL Tibetisches Zentrum, Friedensstrasse 20, 69121 Heidelberg
Telefon: 06221-410495 oder 471664 eMail: info@kcl-heidelberg.de
www.kcl-heidelberg.de

Informationen:
Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung Bonn
Tel: 0228-9086860 eMail: mbsrbonn@t-online.de

7 Wochen-MBSR-Training in Heidelberg

Donnerstag 10. Juni - 29. Juli 2010
Abendkurs 18.30 Uhr - 21.30 Uhr

Termine:

10. Juni

24. Juni

01. Juli

08. Juli

15. Juli

22. Juli

29. Juli 2010

und ein Übungstag am Sonntag den 17. Juli 2010, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kursort:

KCCCPL Tibetisches Zentrum, Friedensstrasse 20, 69121 Heidelberg

www.kcl-heidelberg.de

eMail: info@kcl-heidelberg.de

Tel.: 06221-410495 oder 471664

Kursgebühren:

Mitglieder: 300.- €

Nichtmitglieder: 350.- €

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-Straße 17, 53115 Bonn

Tel: 0228-9086860 eMail: mbsrbonn@t-online.de

Jeder Kursteilnahme geht ein telefonisches Vorgespräch voraus, das mit der Kursleiterin zu vereinbaren ist.