

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

mit Angelika Wild-Regel

Wochenendkurs

26. - 27. Februar 2011

Wir laden ein zu einem heilsamen Wochenende mit dem MBSR-Training nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, um sich Zeit zu nehmen, still zu sein und sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren zu lassen vom Wunder des gegenwärtigen Augenblicks.

„Wie ein Blatt, das vom Baum fällt, sanft durch den Raum gleitet und auf der Oberfäche eines Sees landet, so sanft und zärtlich ist die Berührung der Achtsamkeit mit dem jeweiligen Objekt.“ (Jon Kabat-Zinn)

Mit dieser Qualität von Achtsamkeit, Offenheit und feinfühligem Verständnis erleben wir jeden Augenblick immer wieder neu ohne das Erlebte zu bewerten oder sich vom Sog alter Gewohnheiten gefangen nehmen zu lassen.

So üben wir an diesem Wochenende die Methoden des MBSR-Trainings: Achtsamkeit im Liegen - Bodyscan, Sitzen, Gehen und in Bewegung - Achtsamkeitsyoga.

Vorträge zum Thema Ressourcen und heilsame Qualitäten fördern ergänzen das Wochenende auf sinnvolle Weise. Dabei wird besonderer Wert auf Gruppenaustausch und Zeit für Fragen gelegt.

Der Kurs ist sowohl für Menschen geeignet, die diese Methoden schon kennen und vertiefen möchten, als auch für Neu-Interessierte die das Training kennen lernen möchten.

Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte dieses Training vor über 30 Jahren an der Klinik von Worcester, Massachusetts/USA - ein 8-wöchiges Programm zur Stressbewältigung (Buchempfehlung: "Gesund durch Meditation", "Zerbrochen und doch ganz"). Inzwischen wird das Programm an über 240 Kliniken in den USA erfolgreich angewandt und auch in Deutschland zunehmend geschätzt, vor allem zur Prävention von Erkrankungen.

Angelika Wild-Regel

Diplom Sozialpädagogin (FH) und in den USA und Deutschland ausgebildete MBSR-Kursleiterin. (University of Boston/Medical School und Institut für Achtsamkeit).

Sie begann ihre Meditationspraxis 1989 unter Anleitung buddhistischer Meister, darunter Ayya Khema. Heute fühlt sie sich tibetischen Lehrern sowie Thich Nhat Tanh sehr verbunden. Seit 2003 unterrichtet sie Kurse in MBSR bundesweit sowie in eigener Praxis in Bonn. (www.mbsrbonn.de)

Samstag, 26. Februar 2011 **10.00 - 16.00 Uhr**

Sonntag, 27. Februar 2011 **9.00 - 15.00 Uhr**

Kosten: 60,- Euro (bzw. 40,- Euro ermäßigt) + DANA (Spende) an die Kursleiterin

Veranstaltungsort: Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg

Anmeldung: Tel. 06221-41 04 95, Fax 47 32 85, info@kcl-heidelberg.de