

**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 - Wochenendkurse 2012 im Kamalashila Institut**

**10. - 12. Februar 2012**

**14. - 16. September 2012**

**Themen Auszeit um bei sich anzukommen  
und  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Dr. Kabat-Zinn**  
Übungstage für Neuinteressierte des Programms  
oder zur Vertiefung der  
Praxis.

**Beginn:** Freitag, 19.00 Uhr mit dem Abendessen  
**Ende:** Sonntag 14.00 Uhr nach dem Mittagessen  
**Kursgebühr:** 90.- Euro, Fördermitglieder 75 Euro

zzgl. Unter- und Verpflegung siehe [www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de)

---

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, um sich Zeit zu nehmen still sein zu dürfen. Nichts „tun“ zu müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren zu lassen vom Wunder des jetzigen Augenblicks.

Dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, eine Qualität, die wir mit den Methoden des MBSR Trainings (Mindfulness-based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn an diesem Wochenende schulen und vertiefen möchten.

An diesen Wochenenden werden die Basisübungen des 8-wöchigen Trainings in Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn vermittelt. Bodyscan, eine Körperwahrnehmungsübung im Liegen und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und in Bewegung (Achtsamkeitsyoga) werden vorgestellt und detailliert eingeübt.

Vorträge aus den Inhalten des 8-wöchigen Trainings wie Stressreaktion und Stressaktion, heilsamer Umgang mit sich selbst, Ressourcen etc., runden das Wochenende ab. Besonderer Wert wird auch auf Gruppenaustausch sowie die Zeit für Fragen gelegt.

**Schriftliche Anmeldung mit Angabe des Zimmerwunsches:**

**Kamalashila** Institut für buddhistische Studien Kirchstrasse 22 a) 56729 Langenfeld/Eifel Tel: 02655/939040

**Kursleitung:** Angelika Wild-Regel ( Diplom Sozialpädagogin und MBSR-Kursleiterin)

---