

**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**



**Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn**

im

**Kamalashila Institut Eifelkloster Langenfeld 56729 Langenfeld/Eifel**

**Kursort:**

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 Urgyen Trinle Dorje.

Weitere Infos zu dieser Tradition unter [www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de) , oder [www.dharma-nektar.de](http://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 Büro des Kamalshila-Instituts.

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

**Kursgebühren – Unterkunft– und Verpflegungskosten:**

**(alle Kosten und Gebühren ohne Gewähr, bitte sich bei Anmeldung im Institut bestätigen lassen)**

**Für die Wochenendkurse:** Kursgebühr: 90.- Euro Fördermitglieder: 75.- Euro

**Für die Ferienkurse:** Kursgebühr: 175.- Euro Fördermitglieder: 140.- Euro

**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.

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 18.-- € 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](http://www.kamalashila.de)

**Anfahrt: Siehe unter [www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de)**