

## **Beginn des 8 Wochen Programms**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn mit Angelika Wild-Regel**

**Donnerstags 31. März – 26. Mai 2011 jeweils 18.00 Uhr – 20.30 Uhr**

Dieser Kurs basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten „Mindfulness Based Stress Reduction Program“, das in Nordamerika inzwischen an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt wird und sich bei Stresserkrankungen unterschiedlichster Ursachen als sehr hilfreich erwiesen hat.

Angelika Wild-Regel wird dieses Programm an 8 Abenden und einem Übungstag am 21. Mai 2011 vermitteln. Das gemeinsame wöchentliche Üben wird ergänzt durch die regelmäßige eigene Praxis der Teilnehmer (etwa 30 – 45 Minuten täglich Achtsamkeitsmeditation im Liegen, Sitzen und Gehen, sanfte Körperarbeit/Yoga und Achtsamkeit in den täglichen Lebenssituationen).

Angelika Wild-Regel ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Entspannungspädagogin, langjährige Schülerin der buddhistischen Nonne Ayya Khema. Nach deren Tod (1997) übte sie mit LehrerInnen verschiedener buddhistischer Traditionen weiter. Sie fühlt sich der Theravada-Tradition, Thich Nhat Hanh und auch tibetischen Lehrern sehr verbunden. Ausbildung zur Kursleiterin in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) bei Dr. Linda Lehrhaupt am Institut für Achtsamkeit. Nach langjähriger Mitarbeit in buddhistischen Instituten und Zentren bietet Angelika Wild-Regel das MBSR-Training jetzt in eigener Praxis in Bonn und bundesweit für Gruppen und Einzelne an.

**Kursabende: 31.03.,07.04.,14.04.,21.04.,05.05.,12.05.,19.05., 26.05. 2011, jeweils  
Donnerstags 18.00 - 20.30 Uhr, Übungstag: Samstag, 21.05. 2011, 9 – 16 Uhr**

**Kursort: Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr.20, 69121 Heidelberg,**

**Kursgebühr: 350 € (300,- € ermäßigt für Mitglieder und auf Anfrage)**

**Dieser Kurs wird von Krankenkassen bezuschusst, da zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit des Programms bestätigt haben** (z.B. anhaltende Minderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen, erhöhte Fähigkeit zu entspannen und angemessener mit Stresssituationen umzugehen, mehr Vitalität und Lebensfreude).

Versicherte einer BKK können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung erstattet bekommen. Die Erstattung erfolgt nach Abschluss des Kurses von der BKK an die Versicherten. Angelika Wild-Regel ist eingetragene Kursleiterin unter [www.bkk-praeventionskurse.de](http://www.bkk-praeventionskurse.de)

Wegen der Bezuschussung durch andere Kassen bitte Angelika ansprechen.

**Weitere Infos und Anmeldung: Jeder Kursteilnahme geht ein tel. Vorgespräch voraus und bitte einen ausgefüllten Anmelde- und Interviewbogen ausfüllen und zusenden an:**

Praxis für Achtsamkeit, Entspannung, Meditation & Stressbewältigung  
Angelika Wild - Regel  
Clemens-August-Str. 17  
53115 Bonn-Poppelsdorf  
Tel.: 0228-9086860, [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de), [e-mail:mbsr@t-online.de](mailto:mbsr@t-online.de)