

**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**



## Psychiatrieakademie Königslutter – Termine 2012

### MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Montag 11. Juni – Dienstag 12. Juni 2012

Montag 24. September - Dienstag 25. September 2012

Montag 12. November - Dienstag 13. November 2012

Kurszeiten: Montag 10 – 18 Uhr, Dienstag 9 – 17 Uhr.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bestätigt. Es unterstützt den Umgang mit Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden, fördert die Fähigkeit, angemessenen Stresssituationen bewältigen zu können und gilt auch als wirksame Burnout-Prävention.

Durch MBSR wird die Qualität von Achtsamkeit auf meditative Weise in verschiedenen Körperhaltungen geschult, sitzend, liegend und gehend, sowie durch Yoga.

Wichtiger Bestandteil ist die Integration in den Alltag.

An diesen beiden Tagen wird das MBSR-Programm als Kompaktseminar angeboten.

Alle wichtigen Bestandteile des Trainings werden vorgestellt.

Jedes Seminar steht für sich und die Seminare bauen nicht aufeinander auf.

**Angelika Wild-Regel** (Dipl. Sozialpädagogin FH) ist ausgebildete Dozentin für MBSR und unterrichtet in eigener Praxis in Bonn sowie im ganzen deutschen Sprachraum.

**Yesche Udo Regel** war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch und unterrichtet Seminare, u.a. zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl, im ganzen deutschen Sprachraum.

#### **Ort:**

Psychiatrie Akademie,

Seminarraum

Vor dem Kaiserdom 10

38154 Königslutter am Elm

**Kosten:** siehe [www.psychiatrie-akademie.de](http://www.psychiatrie-akademie.de)

**Anmeldung: Montag - Freitag 8 – 16 Uhr    Telefon: 05353 90 – 1680**

Frau Margot Mendel    Tel.: 05353 90 – 1681

Frau Ina Schulz - vormittags    **Telefax:** 05353 90 - 1099

Bitte Decke, Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

max. 16 Pers

---

