

**Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,  
Meditation und Stressbewältigung  
Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel**

**Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn  
Auf der Heide 1, 56729 Langenfeld/Eifel**

**Tel.: 0228/9 08 68 60  
eMail: mbsrbonn@t-online.de**



---

## **Kursleiterin Angelika Wild-Regel**

(geb. 1959)

Als Diplom Sozialpädagogin (FH) und Entspannungspädagogin, habe ich die Ausbildung zur Kursleiterin für MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn in Deutschland bei Dr. Linda Lehrhaupt am Institut für Achtsamkeit im Jahre 2003 abgeschlossen und an der University of Massachusetts Medical School, CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) das Practicum und das TDI (Teacher Development Intensive) in Österreich im Jahre 2008 besucht. Seit 2003 unterrichte ich Kurse in MBSR. Seit 2005 auch in eigener Praxis in Bonn-Poppelsdorf nahe des wunderschönen Botanischen Gartens.

Außerdem habe ich am residential professional training MBSR in mind-body medicine mit PH. D. Dr. Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli Ed.D. (2003 und 2005) teilgenommen, sowie Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung Psychoanalyse und Spiritualität der Bezirksärztekammer Koblenz 2005 und an der Fortbildungsveranstaltung 2. State-of-the-Art Symposium, Mannheim -Zentralinstitut für Seelische Gesundheit 2005

Ich war langjährige Schülerin der deutschen buddhisches Nonne Ayya Khema, die im Jahre 1997 ihren Körper verlassen hat.

Meine Achtsamkeitspraxis begann im Jahre 1989, als ich an einem Vipassana Retreat nach Goenka in Frankreich teilnahm. Dort lernte ich die Übung des Body-Scan kennen und schätzen. Meine Lehrerin Ayya Khema lernte ich 1991 kennen und auch sie kannte, diese Übung, unterrichtete sie und nannte sie "Stück für Stück Methode".

Seitdem ist viel Zeit vergangen und ich lernte inzwischen noch viele andere Versionen dieser Übung kennen. Im Programm nach Jon Kabat-Zinn nimmt die Übung des Body-Scan eine zentrale Rolle ein und die TeilnehmerInnen verpflichten sich auch diese regelmäßig zu üben. Es berührt mich jedesmal, wenn ich Menschen in meinen Kursen erleben darf, die sich auf diese Übung einlassen und die Wirkungsweise erleben können.

Die Schwerpunkte meiner Arbeit sind die Kurse in der eigenen Bonner Praxis. Dort unterrichte ich Gruppen und auch einzelne Menschen.

Auf Einladungen freue ich mich und gebe gerne auch Seminare in Kliniken, Praxen und anderen Institutionen zu Themen der Achtsamkeits-Schulung in Stressbewältigung und Gesundheitsprävention durch Meditation.

Ich möchte noch anmerken, dass ich keine MBSR-Lehrer-Ausbildung anbiete. Ich bin Mitglied im MBSR-Verband und dort kann auch über Ausbildungsmöglichkeiten nachgefragt werden sowie beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung Dr. Linda Lehrhaupt.

Ferner bin ich eigentragene Kursleiterin der BKK Präventionskurse  
([www.bkk-praeventionskurse.de](http://www.bkk-praeventionskurse.de))

Hier finden Sie unter "**Stressbewaeltigung durch Achtsamkeit Bonn**" meine Kurse eingetragen.

Diese werden auch von manchen Krankenkassen bezuschusst.

Am Ende des Kurses gibt es eine ausgefüllte Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Außerdem.....

... habe ich 8 Jahre in Deutschland in buddhistischen Institutionen mitgearbeitet und dort die Möglichkeit wahrgenommen, mit LehrerInnen verschiedener buddh. Traditionen zu üben. Heute fühle ich mich in Dankbarkeit den verschiedenen buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern verbunden.

... und ich gebe auch Vorträge in der Erwachsenenbildung zum Thema: „Einführung in die Lehre des historischen Buddha Gotama“.

... und ich gebe buddhistische Meditationskurse zusammen mit meinem Partner Yesche Udo Regel, der Meditationslehrer ist und viele Jahre ordiniertes Mönch war.

Zusammen mit Yesche Udo Regel entwickelte ich das Paramita Projekt in Bonn, ein Raum für buddhistische Themen, Studien - Meditationsabende und Wochenendkurse.

[www.paramita-projekt.de](http://www.paramita-projekt.de)

[www.yesche.de](http://www.yesche.de)