

## Angelika Wild-Regel

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
und Entspannungspädagogin (\* 1959)



- Ausbildung zur Kursleiterin in »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (MBSR) bei Dr. Linda Lehrhaupt
- Teilnahme an Fortbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn
- langjährige Meditationspraxis und Schülerin von Ayya Khema (verstorben 1997)
- unterrichtet die 8-Wochen-MBSR-Kurse in der eigenen Bonner Praxis sowie in Frankfurt, Heidelberg, Wiesbaden und Koblenz; bundesweite Wochenenden und Inhouse-Seminare
- zudem Kurse zu buddhistischen Meditationsmethoden wie Metta und Vipassana in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung
- Zusammen mit Yesche U. Regel entwickelt Angelika Wild-Regel das Paramita-Projekt in Bonn.

### Anmeldung und Kontaktadresse:

Angelika Wild-Regel  
Auf der Heide 1  
56729 Langenfeld (Eifel)  
Tel. 0 26 55-96 21 70

Siehe auch im Internet unter:  
[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de) – Link: MBSR

Falls diesem Blatt keine aktuellen Termine beiliegen, fordern Sie diese bitte an.



## Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

in Bonn-Poppelsdorf

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

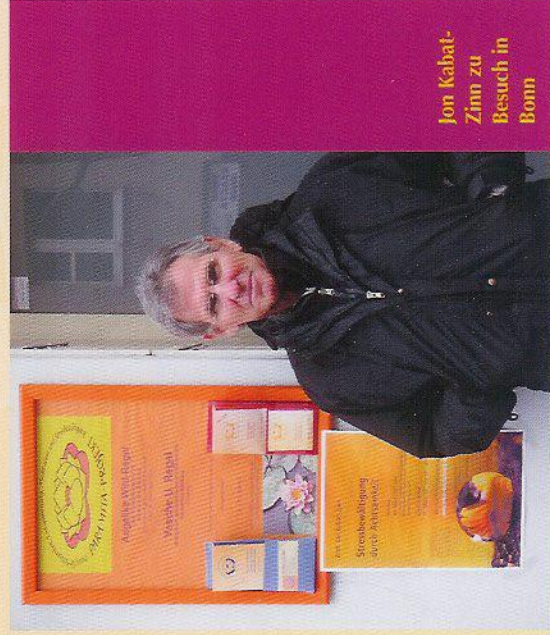
Kurse zur Erhaltung und  
Förderung der Gesundheit –  
auch in Frankfurt, Heidelberg  
und bundesweit

**Gruppen • Paare • Einzelne**

### Angelika Wild-Regel

[mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)

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



Jon Kabat-  
Zinn zu  
Besuch in  
Bonn