

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 – Kurs Nr. 17/01/10

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

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.

Angelika Wild-Regel (Dipl. Sozialpädagogin FH) ist ausgebildete Dozentin für MBSR und unterrichtet in eigener Praxis in Bonn sowie bundesweit.

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

Kurs-nr. 17/01/10 Mo., 26.04. – Di., 27.04.2010  
Mo., 10:00 – 18:00 Uhr; Di., 09:00 – 17:00 Uhr  
alle interessierten Berufsgruppen  
200,00 Euro 16 Unterrichtsstunden  
Psychiatrie Akademie, Seminarraum  
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.  
max. 20 Pers.

---