

Aktualisiert 13.11.17 ohne Gewähr

**Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,
Meditation und Stressbewältigung**

**Kursleitung
Dipl. Soz. Päd. (FH) Angelika Wild-Regel**

Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn

Tel.: 0228/9 08 68 60

E-Mail: mbsrbonn@t-online.de

Internet: www.mbsrbonn.de



Kurstermine in Bonn 2018

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Basiskurse:

Kursgebühren: Basiskurse: 370.- €; Ermäßigung auf Anfrage

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkasse möglich.

Kurs ID: 20170316-905675 - Angelika Wild-Regel ist zertifizierte Kursleiterin bei der Zentralen Prüfstelle Prävention -

Mittwoch 10. Januar bis 07. März 2018 8 Wochen Training 8 Termine a 2,5 Stunden	Mittwoch 16. Mai 2018 bis 11. Juli 2018 8 Wochen Training 8 Termine a 2,5 Stunden	Dienstag 04. September bis 23. Oktober 2018 8 Wochen Training 8 Termine a 2,5 Stunden	Mittwoch 12. September 2018 bis 07. November 2018 8 Wochen Training 8 Termine a 2,5 Stunden
Kursleitung: Angelika Wild-Regel	Kursleitung: Yesche Udo Regel	Kursleitung: Angelika Wild-Regel Und Anja Siebertz	Kursleitung: Angelika Wild-Regel
Vormittagskurs 10-12.30 Uhr Nachmittagsk.: 15.30-18 Uhr Abendkurs 19-21.30 Uhr	Abendkurs 19-21.30 Uhr	Abendkurs 19-21.30 Uhr	Vormittagskurs 10-12.30 Uhr Nachmittagsk.: 15.30-18 Uhr Abendkurs 19-21.30 Uhr
Beginn: T1: 10. Januar 2018	Beginn: T1: 16. Mai 2018	Beginn: T1: 04. September 2018	Beginn: T1: 12. September 2018
T2: 17. Januar 2018	T2: 30. Mai 2018	T2: 11. September 2018	T2: 19. September 2018
T3: 24. Januar 2018	T3: 06. Juni 2018	T3: 18. September 2018	T3: 26. September 2018
T4: 07. Februar 2018	T4: 13. Juni 2018	T4: 25. September 2018	T4: 03. Oktober 2018
T5: 14. Februar 2018	T5: 20. Juni 2018	T5: 02. Oktober 2018	T5: 10. Oktober 2018
T6: 21. Februar 2018	T6: 27. Juni 2018	T6: 09. Oktober 2018	T6: 24. Oktober 2018
T7 28. Februar 2018	T7 04. Juli 2018	T7: 16. Oktober 2018	T7 31. Oktober 2018
T8: 07. März 2018	T8: 11. Juli 2018	T8: 23. Oktober 2018	T8: 07. November 2018
Übungstag Vo-Nm Kurs Samstag den 24.02.2018 Übungstag Abendkurs Sonntag den 25.02.2018	und ein Übungstag von 10-16 h Abendkurs am Samstag 07.07.2018	und ein Übungstag von 10-16 h Abendkurs am Sonntag 14.10.2018	Übungstag Vo-Nm Kurs Samstag den 03.11.18 Übungstag Abendkurs Sonntag den 04.11.2018

Wochenendkurse und

Vertiefungstermine

Metta Meditationskurs

Schnuppertage 2018 Samstag 06. Januar 2018 10-16 Uhr Sonntag 27. Mai 2018 10-16 Uhr Samstag 01. September 2018 10-16 Uhr Kursgebühr Schnuppertag: 70.- € Schriftliche Anmeldung erwünscht	Vertiefungstermine 2018 Kursleitung: Angelika Wild-Regel Freitag 05. Januar 19-21 Uhr Dienstag 09. Januar 19-21 Uhr Dienstag 16. Januar 19-21 Uhr Dienstag 23. Januar 19-21 Uhr	Liebende Güte - Die Kraft die größer wird, wenn wir sie verschenken 17.00 – 18.00 Uhr Kursleitung: Angelika Wild-Regel
Wochenendkurse 2018 Samstag 10-16 Uhr Sonntag 10-13 Uhr	Kursleitung: Yesche Udo Regel Freitag 02. März 2018 19-21 Uhr Freitag 06. Juli 2018 19-21 Uhr Freitag 14. Dezember 19-21 Uhr	Freitag 05. Januar 2018 Dienstag 09. Januar 2018 Dienstag 16. Januar 2018 Dienstag 23. Januar 2018
23. – 24. Juni 2018	Einzelne Termine möglich	
29. – 30. September 2018	Schriftliche Anmeldung per	
10. - 11. November 2018	E-Mail: mbsrbonn@t-online.de	
Schriftliche Anmeldung per E-Mail: mbsrbonn@t-online.de	Kursgebühr pro Termin 25.-€ Pro Person: bar am VT Termin	Kursgebühr: 80,00 € Schriftliche Anmeldung erwünscht Email: mbsrbonn@t-online.de
Wochenendkurs Kursgebühr: 108.-€ Schriftliche Anmeldung erwünscht Email: mbsrbonn@t-online.de		