

Aktualisiert 23.11.2018 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 2019

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

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

Präventionskurs Kurs ID: 20170316-905675 **Bezuschussung durch gesetzl. KK möglich bei 8 Wochentrainings mit Kurleiterin Angelika Wild-Regel**

Dienstag 08. Januar bis 26. Februar 2019 8 Wochen Training 8 Termine a 2,5 Stunden	Mittwoch 09. Januar bis 27. Februar 2019 8 Wochen Training 8 Termine a 2,5 Stunden	Mittwoch 09. Januar bis 27. Februar 2019 8 Wochen Training 8 Termine a 2,5 Stunden	Schnuppertag Samstag den 05. Januar 2019 von 10-16 Uhr
Kursleitung: Angelika Wild-Regel	Kursleitung: Angelika Wild-Regel	Kursleitung: Angelika Wild-Regel	Kursleitung: Angelika Wild-Regel
Abendkurs 19-21.30 Uhr	Vormittagskurs 10-12.30 Uhr	Abendkurs 19-21.30 Uhr	Mittagspause 12.30 – 13.30 Uhr
Beginn: T1: 08. Januar 2019	Beginn: T1: 09. Januar 2019	Beginn: T1: 09. Januar 2019	Kursgebühr: 70.- € Schriftliche Anmeldung erwünscht Email: mbsrbonn@t-online.de
T2: 15. Januar 2019	T2: 16. Januar 2019	T2: 16. Januar 2019	Wochenendkurs 02.-03. Mai 2019 Kursleitung: A. Wild-Regel Samstag 10-16 Uhr Mittagspause 12.30 – 13.30 Uhr Sonntag 10-13 Uhr
T3: 22. Januar 2019	T3: 23. Januar 2019	T3: 23. Januar 2019	
T4: 29. Januar 2019	T4: 30. Januar 2019	T4: 30. Januar 2019	
T5: 05. Februar 2019	T5: 06. Februar 2019	T5: 06. Februar 2019	
T6: 12. Februar 2019	T6: 13. Februar 2019	T6: 13. Februar 2019	
T7: 19. Februar 2019	T7: 20. Februar 2019	T7: 20. Februar 2019	
T8: 26. Februar 2019	T8: 27. Februar 2019	T8: 27. Februar 2019	
Übungstag Abendkurs Samstag 23. Februar 2019 10-16 Uhr	Übungstag Vormittagskurs 10-16 Uhr Samstag 23.02.19 oder Sonntag 24.02.19	Übungstag Abendkurs Sonntag den 24. Februar 2019 10-16 Uhr	

MBSR Vertiefungstermine

Kompaktkurse

Metta Meditationskurs

Vertiefungstermine 2019 Kursleitung: Angelika Wild-Regel Voraussetzung: Teilnahme an einem 8Wochen MBSR Training Kursgebühr: 25.- € pro Termin Schriftliche Anmeldung per E-Mail erwünscht	Achtsamkeitstraining nach der MBSR Methode Kursleitung: Angelika Wild-Regel Als Kompaktkurs und Präventionskurs Kurs-ID: 20180328-1001618 Das 8 Wochen-Training wird an 2 Wochenenden unterrichtet/	Liebende Güte – <i>Die Kraft die größer wird, wenn wir sie verschenken</i> Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr 15. Januar – 26. Februar 2019 Kursleitung: Angelika Wild-Regel
Montag: 21. Januar 2019 18 - 20 Uhr Thema: Liebende Güte Meditation Freitag: 22. Februar 2019 18 - 20 Uhr Thema: Achtsamkeit im Sitzen und Liegen Dienstag: 12. März 2019 18 - 20 Uhr Thema: Offenes Gewahrsein Dienstag: 09. April 2019 18 - 20 Uhr Thema: Achtsamkeit in Bewegung	Modul 1: 11. - 13. Januar 2019 Einheit 1: Fr. 11. Januar 18-20.30 Uhr Einheit 2: Sa. 12. Januar 10-12.30 Uhr Einheit 3: Sa. 12. Januar 13.30-16 Uhr Einheit 4: So. 13. Januar 10-12.30 Uhr Modul 2: 01. – 03. Februar 2019 Einheit 5: Freitag 01. Februar 10-12.30 Uhr Einheit 6: Freitag 01. Februar 13.30-16 Uhr Einheit 7: Samstag 02. Februar 10-12.30 Uhr Übungseinheit: Samstag 02.02. 13.30-16 Uhr Einheit 8: Sonntag 03. Februar 10-12.30 Uhr	T1: 15. Januar 2019 T2: 22. Januar 2019 T3: 29. Januar 2019 T4: 05. Februar 2019 T5: 12. Februar 2019 T6: 19. Februar 2019 T7: 26. Februar 2019
Dienstag: 07. Mai 2019 18 - 20 Uhr Thema: Stilles Sitzen und Gehmeditation Montag: 03. Juni 2019 18 - 20 Uhr Thema: Liebende Güte Meditation Montag: 01. Juli 2019 18 - 20 Uhr Thema: Stilles Sitzen und Gehmeditation Mittwoch: 21. August 2019 18 - 20 Uhr Thema: Stilles Sitzen und Gehmeditation Mittwoch 06. September 2019 18 - 20 Uhr Offenes Thema	Die nächsten Kompaktkurse finden statt: Modul 1: 01. – 03. März 2019 Modul 2: 29. – 31. März 2019 Modul 1: 23. – 25. August 2019 Modul 2: 06. – 08. September 2019 Kompaktkurs Kursgebühr: 370.- € Vorgespräch: frühzeitig bitte vereinbaren Anmeldung: Vorgespräch, Fragebogen, ANB	Inklusive Skript und CD Kursgebühr: 119,00 € Schriftliche Anmeldung erwünscht Email: mbsrbonn@t-online.de