


## 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
- TDI und Praktikum am Center for Mindfulness, U Mass/USA
- langjährige Meditationspraxis und Schülerin von Ayya Khema (verstorben 1997)
- unterrichtet die 8-Wochen-MBSR-Kurse seit 2003 und in der eigenen Bonner Praxis seit 2005; bundesweite Wochenendkurse in MBSR
  - Fortbildungen in Akademien und Krankenhäusern
  - Mehrtägige MBSR-Retreats gemeinsam mit Yesche U. Regel
  - Ferienkurse in MBSR & Wandern
- 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. Siehe [www.paramita.de](http://www.paramita.de)
- Mitglied im MBSR-Verband 

### Anmeldung und Kontaktadresse:

Angelika Wild-Regel  
Clemens-August-Str. 17  
53115 Bonn-Poppelsdorf  
e-Mail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)

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

Die **Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung** in der Clemens-August-Straße 17 ist ein angenehmer, ruhiger Raum (Parterre) im Bonner Stadtteil Poppelsdorf, direkt hinter dem Schloss am Rand der schönen Südstadt gelegen. Die Buslinien 601, 602, 603 halten »Am Botanischen Garten« unweit des Hauseingangs (nur 5 Minuten vom HBF). Zahlreiche PKW-Parkplätze finden sich in den ruhigen Parallelstraße der Clemens-August-Straße. Autofahrer aus dem Umland können über die BAB 565, Abfahrt Poppelsdorf, in die Reuterstraße und dann – nur 3-mal rechts – über Jagdweg und Sternenburgstraße leicht zur Praxis finden.

Clemens-August-Str. 17  
53115 Bonn-Poppelsdorf  
Tel. 02 28-9 08 68 60

e-Mail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)  
Web: [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)



... mit Dr. Jon Kabat-Zinn 2006 in der Bonner Praxis



## Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

in Bonn-Poppelsdorf  
Clemens-August-Str. 17  
(Bushaltest.: Am Botanischen Garten)

### MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Kurse zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit können von den gestztl. KK unterstützt werden.

### mit Angelika Wild-Regel

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

und weitere auf Achtsamkeit basierte Kursangebote mit GastdozentInnen

- MBSR for native English Speakers | [www.mbsrbonn.de/mbsr-english.htm](http://www.mbsrbonn.de/mbsr-english.htm)
- MSC – auf Achtsamkeit basierte Kurse in Selbstmitgefühl | [www.mbsrbonn.de/msc.htm](http://www.mbsrbonn.de/msc.htm)
- MBCT – auf Achtsamkeit basierte Kognitive Therapie | [www.mbsrbonn.de/mbct.htm](http://www.mbsrbonn.de/mbct.htm)

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das 8-Wochen-Programm basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten »Mindfulness Based Stress Reduction Programme« (MBSR). In Nordamerika wird dieses Trainingsprogramm mittlerweile an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt.

Besonderer Wert wird dabei auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit gelegt – als Möglichkeit der Gesundheitsprävention und der bereichernden Selbsthilfe. Begleitend zu einer therapeutischen oder ärztlichen Behandlung findet das Trainingsprogramm bei Stresserkrankungen unterschiedlichster Ursachen eine hilfreiche Anwendung und trägt so aktiv zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit bei.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des Programms bestätigt. Bei den TeilnehmerInnen konnten folgende Veränderungen beobachtet werden:

- mehr Vitalität und Lebensfreude
- wachsendes Vertrauen in sich selbst und Selbstakzeptanz
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen
- angemessene Bewältigung von Stresssituationen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit möchte Sie dazu einladen, einmal 8 Wochen Ihres Lebens dafür zu nutzen, sich mit wachem Interesse und Offenheit selbst zu erforschen. Dabei können Sie lernen, sich bewusst aus dem Getriebensein des Alltags zu lösen und sich aktiv im gegenwärtigen Augenblick zu entspannen.

Wenn Sie Ihre innere Reise beginnen und die Aufmerksamkeit mit den Methoden des Stressbewältigungsprogramms schulen, ändert sich allmählich auch Ihre innere Einstellung den Dingen gegenüber. Vielleicht ist es, als würden Sie vieles tiefer wahrnehmen können. Sie beginnen, subtile innere Zusammenhänge und die feine, allen Dingen zugrunde liegende Ordnung wahrzunehmen, die Sie vorher nicht erkannten. Dann können Sie evtl. auch die Impulse erkennen, die allen ihren Handlungen vorausgehen, und sich selbstverantwortlich dafür entscheiden, wie Sie in Alltagssituationen reagieren möchten.

Dies geschieht jedoch nicht ganz von selbst, sondern erfordert eine regelmäßige und kontinuierliche Übung, für die Sie täglich etwa 30–45 Minuten benötigen.

Damit der Kursinhalt in den Alltag integriert werden kann, wird tägliches Üben der Methode an 6 Tagen in der Woche vorausgesetzt. Dabei üben Sie:

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Liegen
- sanfte Körperarbeit
- Achtsamkeit in täglichen Lebenssituationen

Im Rahmen einer Gruppe gehört zum Programm:

- 8 Abend-Termine zu je 2,5 Stunden
- ein ganzer Übungstag (an einem Samstag von 10.00–16.00 Uhr)
- vor Beginn des Kurses ein persönliches Vorgespräch
- ein persönliches Gespräch nach Beendigung des Kurses

Kurzvorträge und Gruppengespräche zu folgenden Themen runden den Kurs ab:

- Umgang mit Gefühlen, Schmerzen, Emotionen und Gedanken
- achtsame Kommunikation
- die Entwicklung heilsamer Geistesqualitäten wie Mitgefühl und Liebende Güte

**Ein solches 8-wöchiges Programm kostet 357,- Euro.**

## Literatur- und Hörempfehlung

- Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation* (Fischer Taschenbuch)
- Jon Kabat-Zinn: *Zur Besinnung kommen* (Arbor Verlag)
- Williams/Kabat-Zinn: *Achtsamkeit* (Arbor Verlag)
- Saki Santorelli: *Zerbrochen und doch ganz* (Arbor Verlag)
- Jon Kabat-Zinn/Kesper-Grossman: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit und Die heilende Kraft der Achtsamkeit* (CDs mit Begleitbuch, Arbor-Verlag)
- Jon Kabat-Zinn: *Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben* (CD mit Begleitbuch)
- Jon Kabat-Zinn: *Bei sich selbst zuhause sein* (CD mit Begleitbuch)

## Gruppen • Paare • Einzelne

Es gibt folgende Möglichkeiten, die Übungsmethoden des Programms »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« zu lernen:

- in dem 8-wöchigen Training alltagsbegleitend
- als Einzeltraining mit individueller Begleitung alltagsbegleitend
- in Wochenendseminaren
- in Ferienkursen losgelöst vom Alltag
- in Mehrtagesretreats losgelöst vom Alltag

Vertiefungskurse für alle, die an einem Basiskurs teilgenommen haben.

Auch ein Einzeltraining kann als sinnvolle Burnout-Prophylaxe genutzt werden. (Kosten auf Anfrage)

## Mehrtagesretreats an ausgewählten Orten: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn & Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl

Angelika Wild-Regel und Yesche Udo Regel

Aus der Getriebenheit des Alltags einmal aussteigen und sich berühren lassen vom Wunder des gegenwärtigen Augenblicks. Wir üben Bodyscan, eine Meditation im Liegen, und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen. Hinzu kommen Vorschläge zur Achtsamkeit im Alltag, Stresslösung und einem heilsamen Umgang mit sich selbst sowie Meditationen zur Entwicklung von Liebender Güte (Metta). Yesche wird zusätzlich die traditionellen Hintergründe aus dem Buddhismus aufzeigen und Mitgefühls-Meditation aus dem Tonglen anleiten. Der Kurs ist für Neu-Interessierte und Meditationsanfänger geeignet.

- im Kamalashila Institut/Eifel  
[www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de)
- im Haus der Stille Roseburg bei Büchen  
[www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)
- und auf Einladung ...